

# OBSAH

Úvod 6

Jak knihu používat 8

Základní pozice 9

Základní pojmy a techniky 14

Přípravné sestavy 16

Zklidňující sestava 23

## ČÁST 1

### LÉČIVÁ CVIČENÍ PRO TĚLO 26

*Od hlavy k patě*

---

**Bolesti hlavy 28**

*Méně myslíte, více dýchejte*

**Bolesti šije 31**

*Prostě bolesti šije!*

**Stažené hrdlo 34**

*Svobodně se vyjádřete*

**Napětí v ramenou 37**

*Unést tíhu světa*

**Bolesti horní části zad 40**

*Zkontrolujte držení těla!*

**Stažená hrud' 43**

*Otevřete své srdce*

**Bolavé ruce, zápěstí a prsty 46**

*Méně psaní, více protažení!*

**Bolesti střední části zad 49**

*Bolest prostředního dítěte*

**Bolesti dolní části zad 52**

*Nejste sami*

**Dámské trable 55**

*PMS a křeče*

**Dámské trable 58**

*Pro paní ve věku moudrosti*

**Nadýmání 63**

*To se stává i v lepších rodinách*

**Ztuhlé kyčle 66**

*Protáhněte ohýbače*

**Hamstringy jako napjaté struny 71**

*Ischias v h moll*

**Stehna a kolena 75**

*Jste zdraví jen tak jako vaše kolena*

**Bolí mě nohy 79**

*A vrže mi v kotnících!*

## ČÁST 2

**LÉČIVÁ CVIČENÍ NA ZKLIDNĚNÍ MYSLI 82**

*Kdo za to může?*

---

**Úzkost 84**

*Drobnými krůčky ke skvělému pocitu*

**Poruchy soustředění 88**

*Promiňte, co jste říkal?*

**Netrpělivost 90**

*Kam pospíchat?*

**Podrážděnost 93**

*Od nevrlosti k laskavosti*

**Strach 96**

*Druhou stranou je láska*

**Prokrastinace 101**

*Ted' hned!*

**Hněv 106**

*Co nepoužíváme, to ztrácíme*

**Apatie 108**

*Proč se vzrušovat?*

**Nedostatek energie a vyčerpání 111**

*Když přestane dout vítr do plachet*

**Nutkavost 114**

*Uvolněte se!*

**Blues 117**

*Hezká barva – hrozný pocit*

## ČÁST 3

**LÉČIVÁ CVIČENÍ**

**NA POZVEDNUTÍ DUCHA 120**

*Když víte, co chcete, nebo chcete víc, než máte!*

---

**Láska 122**

*Je skutečně tam, kde je*

**Radost 125**

*Nechte se unášet*

**Pokoj 128**

*Klid a pohoda srdce*

**Důvěra 131**

*Nebo krach*

**Přijetí 135**

*Brána ke změně*

**Tvořivost 137**

*Jste umělec i jeho dílo*

**Uznání a vděčnost 140**

*V tom tkví veškeré štěstí*

**Hojnost 143**

*Dej mi víc, prosím*

**Rovnováha 146**

*Mnoho věcí najednou*

**Energie 148**

*Využijte svůj nejvzácnější zdroj*

**Sebedůvěra 150**

*Důvěřujte své síle*

**Uzemnění 154**

*Najděte své kořeny*

**Kontakt 157**

*Jste zázrak*

## ČÁST 4

**KOMPLETNÍ MINISESTAVY 160**

*Každodenní cvičení*

---

**Dvacetiminutová ranní rozcvička 160**

*Probudte se a vyzařujte!*

**Polední sestava 166**

*Restart a oživení*

**Večerní sestava 170**

*Zvolnit a ztlumit*

**Rejstřík 174**

**Poděkování 176**

