

- 7 **Milé čtenářky,
milí čtenáři**
- 8 **Jak účinně používat knihu**
- 11 **Napřímená šije**
Nechat proudit energii
- 13 **Napřímení**
- 25 **Otáčení**
- 37 **Uvolněná čelist**
Volná čelist – uvolněná a silná
- 39 **Volná čelist**
- 51 **Chrup**
- 63 **Silná ramena**
Perfektní lehká konstrukce
- 65 **Pletenec ramenní**
- 77 **Ramenní kloub**
- 89 **Pohyblivý hrudník**
Flexibilní hrudník – pohyblivost
uvolní dech
- 91 **Napřímení**
- 103 **Otáčení**
- 115 **Precizní ruce**
Přesný úkon
- 117 **Ruka – mistrovské dílo**
- 129 **Zápěstí**
- 141 **Stabilní kříž**
Životem s narovnanými zády
- 143 **Kříž**
- 155 **Ploténky**
- 167 **Vitální pánev**
Být v rovnováze a dobře se cítit
- 169 **Dno pánevní**

- 181 **Pohyb pánve**
- 193 **Volné kyčle**
Vlastní klouby mají delší životnost
- 195 **Ohýbání kyčlí**
- 207 **Napřímení kyčlí**
- 219 **Silná kolena**
Stát i chodit jistě
- 221 **Dolní končetina**
- 233 **Koleno**
- 245 **Zdravé nohy**
Po celý život
- 247 **Noha**
- 259 **Prsty nohy**
- 270 **Rejstřík**
- 271 **Seznam cviků**