

Obsah

Úvod	7
Září	11
Pan Paleček (Hra s prsty)	12
Spící domeček (Hra s rukama)	14
Budíček (Masáž)	16
Nafukovací balonek (Dýchací cvičení)	19
Oblíbená hračka (Uklidňující účinek fantazie)	21
Říjen	23
Gorila (Uvolnění svalů)	24
Šnek (Chvilka pro sebe)	26
Loutky (Cvičení smyslů)	28
Listopad	31
Veselá gymnastika (Rychlé zklidnění)	32
Spadané listí (Práce s hlasivkami)	34
Noviny (Jak uvolnit agresivitu)	36
Pranice (Jak ovládat agresivitu)	38
Prosinec	41
O Ježíškovi (Meditace)	42
Míč (Hmatové cvičení)	45
Smrček (Správné držení těla)	48
Leden	51
Ranní hygiena (Masáž ve dvojici)	52
Schody (Práce s hlasem)	54
Tři králové (Správné držení těla aneb Jak se chováme)	56
Únor	59
Hadrová panenka (Uvolnění svalů)	60
Loutkové divadlo (Uvolňující cvičení)	63
Masky (Procvičení obličejových svalů)	65
Maskovaný hlas (Práce s hlasem)	67
Březen	69
Semínko (Postupné uvolňování aneb Jak rosteme)	70
Rukavice (Prstová masáž)	72

Duben75
Strom (Správný postoj)76
Co dělá má ruka? (Naslouchání vlastnímu tělu)79
Obličej z plastelíny (Masáž obličeje)82
Květen85
Zahrada (Umění pohybu)86
Tajná zahrada (Respektování druhých)87
Červen91
Hra na slepce (Důvěra k druhým a zodpovědnost za ně)92
Vlny (Jak ovládat gesta)93