
Obsah

PŘEDMLUVA	5
ÚVODEM	7
ENERGETICKÁ GYMNASTIKA	9
STATICKÁ ČÁST ENERGETICKÉ GYMNASTIKY	10
Zaujímání pozic	10
Cvičení vůle	14
Relaxace	14
Koncentrace	15
Sledování dýchání	16
KINETICKÁ ČÁST ENERGETICKÉ GYMNASTIKY	17
Automasáže	18
Využití maximální hybnosti v kloubech	19
AUTOMASÁŽE A FYZICKÁ CVIČENÍ	20
A. Hlava a krk	20
B. Hrudník, břicho, záda	38
C. Dolní končetiny	47
D. Horní končetiny	50
OBECNÉ ZÁSADY PRO CVIČENÍ ENERGETICKÉ GYMNASTIKY	57
ZÁVĚR	58