

OBSAH

ÚVOD	7
Co je to Feldenkraisova metoda?	7
Uvědomění a pohyb	8
Princip sebevýchovy	10
Obraz našeho já a našeho mozku	11
Feldenkrais easy	13
VŠEOBECNÉ ZÁKLADY	15
Co bychom měli vědět	
o Feldenkraisově metodě.....	15
Zakladatel metody.....	15
Základní principy	
Feldenkraisovy metody	16
Princip návyku.....	18
Cit místo námahy.....	19
„Třístupňový program“	21
Vlastnosti a způsoby chování.....	22
Způsob cvičení ve	
Feldenkraisově metodě.....	24
Vědomý pohyb.....	24
Dechová cvičení.....	25
Vytváření vztahů	
k okolnímu světu	27

Mentální cvičení	28
Správné uvolnění.....	30

FELDENKRAIS EASY V 15 LEKCÍCH.....32

Než začnete...

Důležité tipy pro začátečníky32

Lekce 1: Svobodné rozhodnutí.....33

Lekce 2: Vyhnout se zbytečné námaze36

Lekce 3: Zlepšení vlastního obrazu.....38

Lekce 4: Objevit zemskou přitažlivost.... 41

Lekce 5: Stoj, chůze, sezení, ležení46

Lekce 6: Objevit prostor.....55

Lekce 7: Držení páteře60

Lekce 8: Pohyby hlavou69

Lekce 9: Možnosti nohou a chodidel75

Lekce 10: Možnosti paží a rukou82

Lekce 11: Otáčivé pohyby.....89

Lekce 12: Pohyby očí93

Lekce 13: Výraz obličeje.....95

Lekce 14: Hlas 100

Lekce 15: Dechové pohyby..... 102

FELDENKRAIS EASY

V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ 110

Žít vědomě 110

Důležitý je pouze váš vývoj! 111

Odbourávání stresu pomocí uvědomění	112
Změnit můžeme pouze to, co známe	113
Feldenkrais easy - přehled	116
Feldenkrais easy	
- program na zvýšení uvědomění.....	117