

Obsah

Předmluva	6
A. Úvod	7
B. Jednotlivá cvičení	11
1. cvičení: Cvičení tíže (uvolnění svalstva)	12
2. cvičení: Pocit tepla (uvolnění cév)	15
3. cvičení: Regulace srdce	16
4. cvičení: Zaměření na dech	17
5. cvičení: Regulace břišních orgánů („plexus solaris“)	17
6. cvičení: Zaměření na oblast hlavy	18
C. Průběh a použití	21
1. Uvolnění jako rekreace	22
2. Uvolnění jako uklidnění	23
3. Zvyšování intenzity a výkonu	23
4. Sebeovládání a sebeurčení	23

Průběh 1984
1. Březe 19, Opatovický
Předměstí 17