

OBSAH

PŘEDMLUVA	7
ÚVOD	9
PODĚKOVÁNÍ	15
<i>Část první: Psychofyzická převýchova</i>	17
Psychofyzický přístup	19
Využívání sebe sama	37
Utváření a přetváření člověka	59
Mysl, mozek a tělo	67
Úvod do sebepoznání	81
Jak provádět cvičení	97
<i>Část druhá: Psychofyzická cvičení</i>	107
Zlepšení pohyblivosti hlavy, krku a očí	109
Zvýšení pohyblivosti ramen	119

OBSAH

Zvětšení obratnosti rukou	131
Změnami jedné strany k převýchově celého těla	141
Uvolnění napětí jazyka	151
Objektivní pohyby ze subjektivního hlediska	159
Geriatrické aplikace	171
Levá část mozku, pravá část mozku	180
Stimulace nervového systému	191
Zvukové vibrace v těle (část první)	200
Zvukové vibrace (část druhá): Píseň sobě	209
Používání slov a představ ke změně těla	215
Vliv emocí na změnu těla	223
Další aplikace metody	236
Pohyb - hudba - meditace	245
Závěry	251