

# Obsah

Co je dobré říci předem	1
Falešné představy – zklamání i nová inspirace	7
Několik malých paradigmat	11
Obsah pojmu neverbální komunikace	15
Poznatková základna – zdroje a opora	22
Anatomie chování	27
Nerudnou evoluci uší?	33
Komunikace – základ existence	34
Nastražené uši	37
Teritoriální chování	39
Jak se takové teritorium získá a udrží?	40
Jsme více, tělo nebo duše?	43
Náprava vztahu těla a duše	49
Teritorium, hranice a hierarchizace	53
Hranice – bezpečí i nejistota	60
Hierarchizace	64
Emoce a tvar	73
Emoce tvoří jako ruce sochaře	82
Tělesné schéma a emoce	91
Fyziologický základ	103
Svalový systém	111
Krevní oběh	117
Nervový systém	127
Mozek	136

## Obsah

Dýchací soustava	147
Dech jako diagnostická pomůcka	159
Vnitřní neklid a dech	165
Energetický koncept chování a jednání	169
Nabít a vybít	174
Tělesné signály a jejich interpretace	177
Dívat se, rozumět a čekat	179
Kritéria pozorování	180
Kontext – širší souvislosti	188
Postoj	193
Chůze	221
Způsob sezení	231
Ruce	249
Gesta	254
Trup	275
Hrudník	277
Břicho	279
Záda	282
Pánev	287
Krk a šíje	295
Hlava	301
Mimické svaly	305
Obočí a čelo	309
Nos	313
Oči	320
Oční pohyby	324
Dolní čelist a brada	328
Pohyb v prostoru	333
Tělesný kontakt	349
Agrese a agresivita	361

	Obsah
Hlas	373
Tělo jako deník	381
Sexualita	391
Citlivá místa na těle	405
Dominance – submise	415
Písmo jako zdroj poznávání	423
Ukázka č. 1	426
Ukázka č. 2	427
Poslední je ukázka č. 3	428
Příprava vlastního těla	431
Když je ztuhlost větší	434
Něco rychlého pro první pomoc	439
Nejen pro rychlé zahřání	442
Být sám je občas dobré	445
Blízkost a bezpečí podpoří uvolnění se	447
Omezení řeči stimuluje dovednosti	450
V zaměstnání	451
Teritorium	455
Můj stůl – můj hrad	458
Rejstřík	471
Doporučená literatura	479