

Obsah

Část první

| | |
|--|----|
| Pochopení při provádění | 9 |
| Předmluva | 9 |
| Sebeobraz | 17 |
| Vrstvy vývoje | 32 |
| Kde začít a jak | 36 |
| Struktura a funkce | 46 |
| Směr pokroku | 55 |

Část druhá

| | |
|---|-----|
| Provádění pro pochopení: Dvanáct praktických lekcí | 61 |
| Obecné poznámky | 62 |
| Několik praktických rad | 68 |
| Lekce 1 Co je to správná postura? | 70 |
| Lekce 2 Jaký způsob jednání je správný? | 89 |
| Lekce 3 Některé základní vlastnosti pohybu | 95 |
| Lekce 4 Rozlišování částí a funkcí při dýchání | 103 |
| Lekce 5 Koordinace flexorů a extenzorů | 119 |
| Lekce 6 Rozlišování pohybů pánve pomocí pomyslných hodin | 125 |
| Lekce 7 Držení hlavy ovlivňuje stav svalstva | 133 |
| Lekce 8 Zdokonaňování sebeobrazu | 140 |
| Lekce 9 Prostorové vztahy jako prostředek koordinovaného jednání | 149 |

| | | |
|--|---|-----|
| Lekce 10 | Pohyb těla je organizován pohybem očí | 155 |
| Lekce 11 | Uvědomování si částí, kterých si nejsme vědomí, pomocí částí, kterých si vědomí jsme | 165 |
| Lekce 12 | Mýšlení a dýchání | 172 |
| Závěrečná poznámka | | 182 |
| Doslov | | 184 |
| Úvod a kontext vzniku knihy | 184 | |
| Feldenkraisova stručná biografie | 186 | |
| Praktické objevy na poli neuroplasticity | 190 | |
| Modalitty Feldenkraisovy metody | 193 | |
| Další vývoj metody | 194 | |
| Feldenkraisova metoda v ČR | 196 | |
| Odkazy | 199 | |