

# Obsah

---

<b>Úvod</b> . . . . .	7
<b>Září</b> . . . . .	11
Pan Paleček (Hra s prsty) . . . . .	12
Spící domeček (Hra s rukama) . . . . .	14
Budíček (Masáž) . . . . .	16
Nafukovací balonek (Dýchací cvičení) . . . . .	19
Oblíbená hračka (Uklidňující účinek fantazie) . . . . .	21
<b>Říjen</b> . . . . .	23
Gorila (Uvolnění svalů) . . . . .	24
Šnek (Chvilka pro sebe) . . . . .	26
Loutky (Cvičení smyslů) . . . . .	28
<b>Listopad</b> . . . . .	31
Veselá gymnastika (Rychlé zklidnění) . . . . .	32
Spadané listí (Práce s hlasivkami) . . . . .	34
Noviny (Jak uvolnit agresivitu) . . . . .	36
Pranice (Jak ovládat agresivitu) . . . . .	38
<b>Prosinec</b> . . . . .	41
O Ježíškovi (Meditace) . . . . .	42
Míč (Hmatové cvičení) . . . . .	45
Smrček (Správné držení těla) . . . . .	48
<b>Leden</b> . . . . .	51
Ranní hygiena (Masáž ve dvojici) . . . . .	52
Schody (Práce s hlasem) . . . . .	54
Tři králové (Správné držení těla aneb Jak se chováme) . . . . .	56
<b>Únor</b> . . . . .	59
Hadrová panenka (Uvolnění svalů) . . . . .	60
Loutkové divadlo (Uvolňující cvičení) . . . . .	63
Masky (Procvičení obličejových svalů) . . . . .	65
Maskovaný hlas (Práce s hlasem) . . . . .	67
<b>Březen</b> . . . . .	69
Semínko (Postupné uvolňování aneb Jak rosteme) . . . . .	70
Rukavice (Prstová masáž) . . . . .	72

<b>Duben</b> . . . . .	.75
Strom (Správný postoj) . . . . .	.76
Co dělá má ruka? (Naslouchání vlastnímu tělu) . . . . .	.79
Obličej z plastelíny (Masáž obličeje) . . . . .	.82
<b>Květen</b> . . . . .	.85
Zahrada (Umění pohybu) . . . . .	.86
Tajná zahrada (Respektování druhých) . . . . .	.87
<b>Červen</b> . . . . .	.91
Hra na slepce (Důvěra k druhým a zodpovědnost za ně) . . . . .	.92
Vlny (Jak ovládat gesta) . . . . .	.93