

# Obsah

Jak pracovat s touto knihou	5
Předmluva	8
Úvod	11
<b>První část</b>	<b>23</b>
Kapitola 1 Jak se naučit stát	25
Kapitola 2 Dýchání a relaxace	41
Kapitola 3 Vnitřní pohyb	51
<b>Druhá část</b>	<b>61</b>
Kapitola 4 Příprava na energii	63
Kapitola 5 Růst jako strom	83
<b>Třetí část</b>	<b>101</b>
Kapitola 6 Kořeny a větve	103
Kapitola 7 Podstata cvičení	123
<b>Čtvrtá část</b>	<b>139</b>
Kapitola 8 Energie v denním životě	141
Kapitola 9 Životní cyklus	159
Kapitola 10 Péče o sebe	173
Rejstřík	189
Poděkování, zdroje a bibliografie	191