

## Obsah:

<b>I.</b>	<b>Úvod</b> .....	5
<b>II.</b>	<b>Relaxácia nielen pro nepokojné deti</b> .....	6
	2.1 LMD (ADHD, ADD).....	6
	2.2 Relaxační techniky nejen u nepokojných dětí.....	7
	2.3 Působenie relaxačných techník.....	9
	2.4 Druhy relaxačných techník.....	11
	2.5 Špecifiká použitia relaxačných techník u detí nepokojných a s LMD (ADHD, ADD).....	11
	2.6 Všeobecné zásady pre nácvik relaxačných techník.....	12
	2.7 Kedy a kde cvičíme relaxačné techniky.....	15
<b>III.</b>	<b>Vlastné relaxačné techniky</b> .....	17
	3.1 Rôzne typy polôh pre relaxačné cvičenia.....	17
	3.2 Začiatok nácviku relaxačných cvičení.....	18
	3.3 Dychové cvičenia.....	24
	3.4 Jógové cvičenia.....	27
	3.5 Masáže.....	28
	3.6 Doplnkové techniky.....	29
<b>IV.</b>	<b>Záver</b> .....	34
<b>V.</b>	<b>Doporučená a zároveň použitá literatúra</b> .....	34