

OBSAH

<i>Úvod</i>	7
Část první: Co je to Alexandrova technika?	9
1. Alexandrova technika: teorie	10
2. Alexandrova technika v praxi	30
Část druhá: Přínos Alexandrovky techniky v těhotenství	45
3. Sebe-užívání v těhotenství	47
4. Každodenní činnost v těhotenství	58
5. Dýchání v těhotenství	64
6. Běžné potíže v těhotenství	71
Část třetí: Porod	76
7. Sebe-užívání při porodu	77
8. Průběh porodu	92
9. Překonání strachu a bolesti při porodu	102
10. Podpora při porodu	108
Část čtvrtá: Alexandrova technika v rodičovství	110
11. Po narození dítěte	110
12. Starání se o dítě se správným sebe-užíváním	115
13. Sebe-užívání a vaše dítě	125