

Obsah

Předmluva	11
Úvodem	13
Jak s knihou pracovat	15

1.

O VZNIKU A LÉČBĚ BOLESTI

POHYBOVÉHO APARÁTU 17

Klenba nohy opravdu souvisí s krční páteří 18

Co konkrétně to odnese 22

Jak k tomu, proboha, dojde? 26

Jak to chytře léčit 30

Dokonalé cvičení jménem Čáková 33

Základní principy efektivní fyzioterapie 35

Shrnutí 38

2.

CO JE POTŘEBA ZLEPŠIT 39

Opravdu je to celé propojené 40

Patří sem i vnitřní orgány 42

Musíme vzít v potaz i psychiku 44

Pamatujme i na to triviální 46

Zvažme dobře nutnost operace 50

Využijme systém, spolupráci a trpělivost 53

Jak to může vypadat v praxi 56

Postarejme se o terapeuty 60

Ulehčeme to pacientům, jak jen to jde 63

Shrnutí 66

3.

JAK SVALY LÉČÍ DUŠI I VNITŘNÍ ORGÁNY 67

Člověk je vlastně plný trubiček 68

Kvalitní dech je opravdu základ 74

Od lovce k pohodáři 76

Přímo do duše	82
Jak se emoce ukládají v těle	86
Tělo má svou symboliku	88
Kouzelná síť mozkových neuronů	91
Shrnutí	94
4.	
KTERÝ SPORT JE NEJZDRAVĚJŠÍ?	97
Ne jaký, ale jak	98
Je váš sport harmonický?	104
Posilovna může být průšvih	106
Ne jaký, ale proč	111
Hudbu používejte zcela záměrně	116
Shrnutí	122
5.	
JAK JDE ČAS	123
Těhotenství není důvod k bolestem	124
Vojtova metoda bez pláče	127
Děti mají svá specifika	133
Stáří je časem pro pořádnou péči	137
Shrnutí	140
6.	
O KRÁSE	141
Jaký je váš cíl?	142
Pružnost divoké šelmy	145
Opravdová nádhera	149
Džíny, co vám uleví od bolestí	151
Shrnutí	154
Závěrem	155
Poděkování	156
Zdroje	159