

Obsah

Předmluva	7
Kapitola 1. Vznik Homo sapiens	10
Kapitola 2. Současný stav	23
Kapitola 3. Mechanické vlivy při vývoji lidského těla	30
Kapitola 4. Příčiny vzniku zdravotních problémů	40
Kapitola 5. Následky z nerovnováhy těla v pohybu v dolních končetinách (DK)	48
Kapitola 6. Následky nerovnováhy DK v trupu	68
Kapitola 7. Následky dysfunkcí v HK	76
Kapitola 8. Následky z dysfunkcí těla v krku a hlavě	82
Kapitola 9. Následky dysfunkcí těla na celkovém zdravotním stavu	102
Kapitola 10. Ženské tělo a jeho specifika	118
Kapitola 11. Naučme se rozumět svému tělu	169
Kapitola 12. Učíme se rozumět svým tělům	178
Kapitola 13. Naučme se intuitivně vnímat svoji páteř	199
Kapitola 14. Intuitivní cvičení	216
Kapitola 15. Chůze	232
Kapitola 16. Závěr pro ty, kteří se dokázali pročíst až sem	241