

OBSAH

Úvod	7
Magické pohyby	15
Tensegrita	25
Šest řad Tensegrity	32
První řada: ŘADA PRO PŘÍPRAVU <i>ZÁMĚRU</i>	39
Druhá řada: ŘADA PRO DĚLOHU	75
Třetí řada: ŘADA PĚTI ZÁJMŮ – Westwoodská řada	95
Čtvrtá řada: ŘADA ODDĚLOVÁNÍ LEVÉHO A PRAVÉHO TĚLA – Horká řada	147
Pátá řada MUŽNÁ ŘADA	203
Šestá řada POMŮCKY VYUŽÍVANÉ PŘI ZVLÁŠTNÍCH MAGICKÝCH POHYBECH	229