

Obsah

ÚVOD: <i>Jak používat tuto knihu</i>	5
<i>Metoda, Moshe a já</i>	7
<i>Feldenkraisova metoda</i>	15
<i>Učte se učit se</i>	31
PRVNÍ LEKCE: <i>Ohýbání a dýchání</i>	35
DRUHÁ LEKCE: <i>Otáčení a kroucení</i>	61
TŘETÍ LEKCE: <i>Naklánění a zvedání</i>	83
ČTVRTÁ LEKCE: <i>Uvolněné dýchání</i>	104
PÁTÁ LEKCE: <i>Pohodlné sezení</i>	117
ŠESTÁ LEKCE: <i>Elegantní chůze</i>	140
<i>Učení a život</i>	165
<i>Nástin zdravotní vědy</i>	170
<i>Vědomí léčí</i>	184
DOSLOV: <i>Svět vědomí</i>	199
PODĚKOVÁNÍ:	201