



Obsah

Slova úvodem	11
❶ Nejsme tělo bez duše.....	16
❶ Pohybem k celistvosti.....	18
Věda v pohybu	21
Empiricky ověřeno	22
Permanento v číslech.....	23
Reset do továrního nastavení	25
Principy a základní pohyby Permanenta	27
Principy	28
❶ Bez pevných základů spadne každý „dům“	30
Ukotvení jazyka pro zlepšení účinnosti.....	34
Dýchání jako pohyb číslo jedna	35
❶ Sval, který není vidět.....	39

Pohyby hlavou jako číslo dva.....	40
❶ Důležité, ale podceňované pohyby hlavou.....	43
Přetáčení jako pohyb číslo tři	45
❶ Skrytá síla přetáčení	48
Houpání jako pohyb číslo čtyři	49
Lezení jako pohyb číslo pět	52
❶ Proč znovu na čtyři	54
Chůze jako cíl a reset zároveň.....	55
Mezipohyby jako návrat k tělesné intuici.....	57
Přirozená obnova svalové síly.....	58
Zdravé klouby.....	60
Modifikace z pohledu kondice a věku.....	61
Vědomý pohyb.....	63
❶ Když už tělo nemůže.....	64
Proč může dnes sport ubližovat.....	67
Jaký sport je nejlepší.....	69
❶ Ztrácení a nalézání rovnováhy.....	71
Mýty o pohybu a proč (ne)fungují.....	73
Permanento pod lupou.....	75
Funguje i po sedmdesátce.....	75
Když už tělo nechce přestat	76
Změna, kterou cítíte	78
Když se <i>musím</i> změnit na <i>chci</i>	79

Změna vztahu k pohybu	81
Když nadšení nestačí	81
Směr a další kroky	83
Akreditované vzdělávání	84
Vaše cesta k moudrosti těla	85
❶ Všechny začátky mají své společné	86
Naše podpora vaší cesty	89
❶ Aby příležitostný sport byl radostí i přínosem	92
Lektorky	95
Kateřina Macháčová	96
Lenka Fasnerová	97
❶ Stvoření k pohybu	98
Hana Polanská	100
Michaela Hrtoňová	102
Eliška Rejnová	103
Jana Kutilová	105
Iva Kolářová	106
Přejeme šťastnou cestu	107
Váš prostor na poznámky	109
Váš prostor pro vlastní sestavu:	110
Používané pojmy	113

Pozn.: ❶ inspirativní články