

# Obsah

## Část první - základy

Úvod .....	5
1. Používání sebe sama.....	11
2. Návyk lehu napolo naznak .....	23
3. Svědectví smyslů.....	35
4. Jak pracují svaly .....	44
5. Pokusy F. M. Alexandera.....	75
6. Primární svoboda.....	85
7. Myšlení v akci .....	103
8. Rušivé vlivy.....	116
9. Práce s učitelem.....	125
10. Základy pro život.....	133

## Část druhá - cesty dál

Jak si techniku přisvojit za vlastní .....	139
11. Emocionální tělo .....	142
12. Myslící tělo.....	170
13. Šivův tanec .....	200
14. Pozemská rovina čaker.....	216
15. Psychická rovina čaker.....	233
16. Pečujeme o svůj energetický systém.....	251
17. Nastolování rovnováhy .....	279
Dodatek .....	303