

Obsah

Proč vznikla tato kniha?	6
Co je Spiraldynamik?	8
Jak pracovat s touto knihou?	11
Hlava a krční páteř	15
Pánev a bederní páteř	27
Páteř jako celek	39
Hrudní koš	53
Ramena	63
Paže	73
Ruce	81
Kyčle	91
Nohy	101
Chodidla	111
Celé tělo	123
Nabídky hudby, informace o produktech a literatuře	130