

Contents

I. Úvod	7
II. Relaxace nejen pro děti s ADHD	7
2.1 Charakteristika dětí s ADHD	7
2.2 Relaxační techniky nejen u dětí s ADHD	12
2.3 Působení relaxačních technik	16
2.4 Druhy relaxačních technik	17
2.5 Specifika použití relaxačních technik u dětí s ADHD	18
2.6. Obecné zásady pro nácvik relaxačních technik.....	20
2.7 Kdy a kde cvičíme relaxační techniky	23
III. Vlastní relaxační techniky	25
3.1 Různé typy poloh pro relaxační cvičení	25
3.2 Nácvik relaxačních cvičení	27
3.3 Dechová cvičení	36
3.4 Jógová cvičení	41
3.5 Masáže	43
3.6 Doplnkové techniky.....	43
3.7 Relaxační techniky - shrnutí	52
IV. Psychorelaxační hry	53
V. Závěr	57
VI. Literatura.....	58