

# Obsah

|  |    |  |     |
|--|----|--|-----|
| Předmluva . . . . .  | 7  | VIII. Odpočiň si<br>(2 cvičení hloubkové relaxace) . . . . .                               | 91  |
| Úvod . . . . .   | 9  | <b>ČÁST II</b>   |     |
| Komplexní učení<br>- existuje něco takového? . . . . .                           | 9  | Uvolňovací cvičení v procesu<br>vyučování . . . . .  | 94  |
| Učíme se relaxaci,<br>abychom se mohli uvolněně učit . . . . .                   | 11 | Proč se ve škole učit uvolňovat se? . . . . .  | 95  |
| <b>ČÁST I</b>  |    | Výchovné poslání školy . . . . .   | 96  |
| Uvolňovací cvičení v přehledu . . . . .  | 14 | Kdo má, může či smí vyučovat<br>uvolňovací praktiky? . . . . .                             | 97  |
| Úvahy k přípravě na praktická<br>cvičení . . . . .                               | 14 | I. Komplexně pojaté školní<br>vyučování . . . . .  | 98  |
| I. Udělej si přestávku<br>(1 uvolňovací cvičení) . . . . .                       | 17 | II. Jednou tam musíme<br>(2 cvičení na naladění mysli) . . . . .                           | 99  |
| II. Masáže<br>(3 automasážní cviky) . . . . .                                    | 18 | III. Sebedůvěře se lze naučit<br>(3 cvičení) . . . . .                                     | 100 |
| III. Povzbuzující cviky<br>na uvolnění těla<br>(36 tělesných cvičení) . . . . .  | 20 | Pevná půda pod nohama . . . . .  | 100 |
| IV. Dech - dar života<br>(7 dechových cvičení) . . . . .                         | 62 | IV. Sociabilní chování<br>- poskytují ti pevnou oporu!<br>(4 cvičení s partnery) . . . . . | 106 |
| Dech a emoce . . . . .   | 63 | V. Živé vyučování . . . . .  | 111 |
| Astma . . . . .  | 64 | Živé vyučování češtiny<br>(4 cvičení, podněty) . . . . .                                   | 114 |
| Správnému dýchání<br>se lze naučit . . . . .                                     | 65 | Živé vyučování fyziky<br>(3 cvičení, podněty) . . . . .                                    | 115 |
| V. Pryč se zlobou - ventilujme se<br>(2 cvičení) . . . . .                       | 72 | VI. Prohlubující témata . . . . .  | 118 |
| VI. Vnitřní a vnější vyváženost<br>(5 cvičení na udržení<br>rovnováhy) . . . . . | 75 | Živé poznávání přírody<br>(2 cvičební série, 2 cvičení) . . . . .                          | 119 |
| VII. Fantastická cvičení,<br>snění a meditace<br>(8 cvičení) . . . . .           | 84 | Žít v míru - se sebou<br>i s okolním světem<br>(3 cvičení) . . . . .                       | 133 |
|  |    | Rejstřík . . . . .   | 140 |