

Obsah

Předmluva	6
Poděkování	8
Jak najít a vyučovat přirozeně vzpřímené držení těla	11
Jak používat tuto knihu	19

ČÁST PRVNÍ



Principy přirozeně vzpřímeného držení těla

Epidemie, kterou přehlízíme

1 Čelíme stále rostoucí epidemii	22
2 Tělo a fyzika	46
3 Tělo v pohybu	61
4 Lidé jako výtvar Země	67
5 Fyzické ochabnutí u malých dětí	78
6 Zdravá miminka, zdravé nohy	99
7 Náš celoživotní domov	106
8 Budujme zdravé návyky doma	113
9 Hry venku, tělesná výchova a sporty	123
10 Přirozeně vzpřímené držení těla ve třídě	129
11 Pár myšlenek úvodem k další části	137



Zdravé držení těla

Návod pro děti, a jejich dospěléky

Naše těla jsou spojená se Zemí	140
Kostra vašeho těla je vaší konstrukcí	141
System táhel a pák	142
Jste šťastný nebo smutný pes?	143
Šťastní psi a zdravé děti vrtí ocáskem	144
Kmen stromu – a ještě mnohem víc	145
Kde najdu své sedací kosti	146
Jak postavit pánev	147
Hrudník spust'te dolů	148
Buďte všímavým psem	149
Sed'te všímavě	150
Buďme všímaví a vzpřímení společně	151
Jak se dá sedět	153
Pánev představuje základnu páteře	154
Nešťastné loutky: napjatý pes a smutný pes	155
Jak se stát loutkou šťastného psa	156
Seznamte se se svými rameny	158
Hlava jako koruna	160
Spojte se se svým středem těla	161
Posad'te se se vzpřímenou páteří	162
Zpevněte své nohy	163
Stát je stejné jako sedět, jen na dolních končetinách	164
Co dává vašemu tělu jeho tvar	165
Reakční síla povrchu země	166
Chůze v souladu se zemí	167



Budujeme nové pohybové návyky

Každodenní cvičení pro každého

Základní kroky, aby se vám dobře sedělo	170
Aktivujte své jádro – kdekoliv, kdykoliv	171
Zadečkem do zdi (shýbejte se jako děti)	172
Vytvarujte si zdravější nohy	173
Sedání si na židli	175
Vstávání ze židle	175
S malou dopomocí přítele	176
Prodlužte páteř, uvolněte záda	177
Naučte ramena správným návykům	178
Bruslení	179
Sjezdové lyžování	180
Otevřete svá ramena	181
Prkno: pevnější jádro i ramena	182
Otevření ramen v poloze na zádech	183
Staňte se znovu miminkem	184
Rychlý návod pro rodiče a učitele	185
Zdroje	187
Poznámky	189
Rejstřík	195