

Obsah

Predslov	6
PodĎakovanie	8
Ako nájsť a vyučovať prirodzene vzpriamené držanie tela	11
Ako používať túto knihu	19

ČASŤ PRVÁ

Princípy prirodzene vzpriameného držania tela

Epidémia, ktorú prehládame

1 Čelíme stále rastúcej epidemii	22
2 Telo a fyzika	46
3 Telo v pohybe	61
4 Ľudia ako výtvar Zeme	67
5 Fyzické ochabnutie u malých detí	78
6 Zdravé bábätká, zdravé nohy	99
7 Náš celoživotný domov	106
8 Budujme zdravé návyky doma	113
9 Hry vonku, telesná výchova a športy	123
10 Prirodzene vzpriamené držanie tela v triede	129
11 Pár myšlienok na úvod k ďalšej časti	137

Zdravé držanie tela

Návod pre deti a ich dospelákov

Naše telá sú spojené so Zemou	140
Kostra vášho tela je vašou konštrukciou	141
System ťahadiel a pák	142
Ste šťastný alebo smutný pes?	143
Šťastné psy a zdravé deti vrtia chvostíkom	144
Kmeň stromu - a ešte oveľa viac	145
Kde nájdem svoje sedacie kosti	146
Ako postaviť panvu	147
Hrudník spust'ťe dolu	148
Bud'ťe všímavým psom	149
Sed'ťe všíma vo	150
Bud'ťme všímaví a vzpriamení spoločne	151
Ako sa dá sedieť	153
Panva predstavuje základňu chrbtice	154
Nešťastné bábky: napätý pes a smutný pes	155
Ako sa stať bábkou šťastného psa	156
Zoznámte sa so svojimi ramenami	158
Hlava ako koruna	160
Spojte sa so svojím stredom tela	161
Posad'ťte sa so vzpriamenou chrbticou	162
Spevnite svoje nohy	163
Stáť je rovnaké ako sedieť, len na dolných končatinách	164
Čo dáva vášmu telu jeho tvar	165
Reakčná sila povrchu zeme	166
Chôdza v súlade so zemou	167

Budujeme nové pohybové návyky

Každodenné cvičenia pre každého

Základné kroky, aby sa vám dobre sedelo	170
Aktivujte svoje jadro - kedykoľvek, kedykoľvek	171
Zadočkom do steny (zohýbajte sa ako deti)	172
Vytvarujte si zdravšie nohy	173
Sadanie si na stoličku	175
Vstávanie zo stoličky	175
S malou pomocou priateľa	176
Predĺžte chrbticu, uvoľnite chrbát	177
Naučte plecia správnym návykom	178
Korčuľovanie	179
Zjazdové lyžovanie	180
Otvorte svoje ramená	181
Doska: pevnejšie jadro i plecia	182
Otvorenie pliec v polohe na chrbte	183
Staňte sa znova bábätkom	184
Rýchly návod pre rodičov a učiteľov	185
Zdroje	187
Poznámky	189
Register	195