

Předmluva	6
Má cesta – příběh jedné skoliózy	7
Znalost – klíč ke změně	11
Spirála: ztělesnění veškeré dynamiky	12
Trojrozměrná dynamika	12
Anatomie – stavební plán vzpřímeného života	14
Pánev pečuje o stabilitu	14
Zázrak pohybu: páteř	16
Volné pole k činnosti a ke hře: ramena	17
Skryté pánevní dno	19
Se silou: Svaly trupu	20
S pohyblivostí: ramenní svaly	22
Skolióza: spirála je tam, kde nemá být	24
Co je to skolióza?	24
Následky pro tělo	28
Rozpoznání skoliózy: diagnóza	30
Udržet pohyblivost: terapie	34
Individuální test: poznávejte sami sebe	42
„Trojúhelníková linie“: na stopě pánve	42
Postavení pánve: viditelný rozdíl ve výšce	42
Profil zad: dominantní vyklenutí	44
Omezené ohnutí: menší než normálně	44
Výška ramen: v jedné přímce	46
Andělská křídýlka: nebeské výšky	46
Osy dolních končetin: vybočení v kotníku	48
Osa těla: vše v kolmici	48
Máme diagnózu – co teď?	52
Svépomoc pohybem	55
Start do inspirativního všedního dne	56
Nové naladění těla	56
Základní cvičení – objevování nových rozměrů pohybu	60
Vlna zad: obratel za obratlem	60
Osmička pánve: pohyblivá a stabilní pánev	62
Spirála pánve: úleva pro bederní oblouk	64
„Otvírání třísel“: pružnost pro ohybač kyčle	66



Skolióza neznamená konec světa

Diagnóza „skolióza“ postihuje většinou dívky ve věku 8–13 let. Ty ji nevnímají jako poruchu růstu páteře, nýbrž jako konec světa. Konzervativní léčbu statickou fyzioterapií a korzetem provází pláč – snižuje se pocit vlastní hodnoty a radost ze života. Jde to však i jinak: tato kniha podává nový přístup konceptu Spiraldynamik®, vědu, návod, ale – což je stejně důležité – také radost z pohybu a z vlastního těla, jistotu, že při běhání nebo plavání nedojde ke zhoršení deformace, nýbrž se zde proti ní působí cíleným pohybem.



Ted' to bude dynamické

Rozhodli jste se vzít věci do vlastních rukou a udělat něco pro pohyblivost své páteře? Blahopřejeme! A dobrá zpráva již předem: Nezáživné cvičení je za námi, budoucnost patří vnímání těla. V 11 základních cvičeních se seznámíte s 3-D pohybem a jeho správným prováděním. Pak se dostanete dál s pěti cviky pro pokročilé. V rozcestníku najdete různé formy skoliózy a na ně zaměřené cvičební programy. Tak podpoříte každodenní napřimování své páteře – zcela cíleně i mimochodem.

Speciální témata

Hýbat se inteligentně: Spiraldynamik®	39
Vnímání	50
Cvičební programy	92
Programy při thorakální (hrudní) skolióze	92
Programy při lumbální a thorakolumbální skolióze	93
Programy při kyfoskolióze	94
Programy pro plochá záda	96

Pánevní schody – prožitek na každém schodu	68
Otvírání žeber: přijďte na to!	70
Točení žeber: osvobozující dynamika	72
Točité schodiště: po spirále nahoru a dolů	74
Osmička ramenního kloubu: vznášející se osmičkové smyčky	76
Silné rameno: vycentrování a stabilita	78
Osmička hlavy: volnost pro hlavu a šíji	80

Pohyby profesionálů: koordinovaně od hlavy až k patě

Zvedání: od ruky k ústům	82
Opírání: mobilní žebra – stabilní lopatka	84
Opora ramen: síla pro ramenní pletenec	86
Otáčení: se stabilním středem	88
Chůze: s pomocí therabandu	90

Život v pohybu

97

Životní pochopení – skolióza jako šance

98

Vztah k tělu	99
Pohyb pomáhá	100
Život v pohybu	101

Všední den – odrazový můstek pro uvědomování si těla

102

S dobrou koordinací	102
Stoupání po schodech – stupně k úspěchu	103
Sezení: dynamické a vzpřímené	104
Těžké zavazadlo: jak obelstít břímě	105
Lehké zavazadlo: dobře posazená ramena	106

Sport – spirálně-dynamicky aktivní

107

Tanec: dynamicky a se silou výrazu	108
Jóga – točení s tradicí	109
„Severská chůze“ (Nordic walking) – krok za krokem	111
Jogging – mobilizace i stabilizace	112
Plavání – tempo za tempem	115

Věcný rejstřík

117

Literatura

118