

# OBSAH

## ÚVOD

O čem je tato kniha? .....	15
Návod na používání sebe sama? .....	15
Proč „sebe sama“? .....	16
Lze zlepšit používání sebe sama? .....	17
Základní teze .....	18
Je tato kniha pro vás? .....	20
Struktura knihy a jak ji číst .....	21
Umění zacházení se sebou .....	23
Tělo a mysl jako nástroje .....	23
Vliv kvality zacházení .....	24
Automatické zacházení se sebou .....	26
Role vědomí .....	28
Iniciační cvičení .....	28
Změna zacházení se sebou .....	30
Poloha aktivního lehu .....	31

## ČÁST 1. OBJEVOVÁNÍ TĚLA

Zásady používání těla .....	37
Význam struktury těla .....	37
Vnitřní prostor .....	38
Kosti a klouby .....	39
Zásady pohybu v kloubech .....	41
Svaly .....	42
Elastický obal .....	44
Mentální mapa těla .....	46

Chodidla .....	49
Citlivost chodidel .....	49
Trojnožkové trampolíny .....	50
Směrování chodidel .....	52
Kotníky .....	53
Balanční klouby .....	53
Stabilita a pohyblivost .....	54
Volnost v kotnících .....	55
Kolena .....	56
Zaťatá kolena .....	56
Kolena a chodidla .....	58
Volnost v kolenou .....	58
Kyčelní klouby .....	60
Mysteriózní ohýbač trupu .....	60
Anatomie kyčelního kloubu .....	61
Flexe a extenze .....	62
Mediální a laterální rotace .....	64
Abdukce a addukce .....	64
Pánev .....	66
Anatomie a funkce .....	66
Správné držení pánve .....	67
Sedací kosti .....	69
Pánev jako těžiště .....	70
Pánev jako součást základní osy .....	71
Pánevní dno .....	72
Páteř .....	75
Anatomie páteře .....	75
Délka páteře .....	76
Křivky páteře .....	77
Rotace páteře .....	80
Hlava .....	83
Hlava jako závaží .....	83
Atlantookcipitální kloub .....	84
Pohyb „ano“ .....	87
Ostatní pohyby hlavy .....	88
Neutrální poloha hlavy .....	89
Zlozvyk zaklánění hlavy .....	92
Napětí v krku a hrtanu .....	94
Obličej .....	96
Spodní čelist .....	98
Anatomie čelisti .....	98
Uvolněná čelist .....	100

Základní osa těla .....	102
Horní končetiny .....	106
Paže a jejich vliv na základní osu .....	106
Prsty a dlaň .....	107
Zápěstí .....	109
Loket .....	110
Rameno .....	113
Klíčkohrudní kloub .....	115

## **ČÁST 2. TĚLO V POHYBU**

Zacházení s tělem .....	121
Skrytý život těla .....	121
Stabilita a pohyb .....	122
Držení těla a strach z padání .....	124
Rovnováha a balancování .....	125
Co je uvolnění? .....	126
Polohy a pohyby .....	127
Druhy pohybů .....	128
Neviditelné pohyby .....	129
Procvičování neviditelných pohybů .....	130
Neutrální postoj .....	132
Neutrální polohy a pohyby .....	133
Leh .....	135
Uvolnění vleže .....	135
Zkoumání pohyblivosti .....	137
Z lehu na všechny čtyři .....	138
Stání na čtyřech .....	140
Kočka, nebo stůl? .....	140
Zlozvyky při stání na čtyřech .....	142
Volnost v týlním skloubení .....	143
Do dřepu či kleku .....	144
Klek .....	145
K čemu a jak klečet? .....	145
Klekátko .....	146
Z kleku do stoje .....	148
Stání .....	149
Stání jako balancování .....	149
Zlozvyky při stání .....	151
Chůze .....	153
Pozorování chůze .....	153
Mechanika chůze .....	155

„Opice“ .....	158
Ze stoje do „opice“ .....	158
Cvičení u zdi .....	160
Ohýbání se .....	161
Dřep .....	164
Sezení .....	166
Z „opice“ do sedu .....	166
Správné sezení .....	167
Rekapitulace neutrálních poloh .....	170
Psaní .....	172
Oběti školního systému .....	173
Výchozí pozice .....	174
Samotné psaní .....	175
Práce s počítačem .....	176
Ergonomie a zacházení .....	177
Specifika práce s počítačem .....	178
Lepší zacházení se sebou u počítače .....	179
Používání telefonu .....	182
Závislost na telefonech .....	182
Tělesný postoj .....	184
Nároky na pozornost .....	185
Intelektuální činnosti .....	186
Sport .....	189
Je zdravé sportovat? .....	189
Přínosy sportování .....	190
Mentální trénink .....	191
Běhání .....	193
Chvála běhu a jeho úskalí .....	193
Vnitřní a vnější pohyb .....	194
Chodidla .....	195
Ruce a ramena .....	196
Běhání a mysl .....	197
Posilování .....	200
Fit pro co? .....	200
Chytré posilování .....	201
Práce svalů .....	203
Důraz na délku .....	205
Jízda na kole .....	207
V zajetí sportovní cyklistiky .....	207
Zásady správné jízdy na kole .....	209
Plavání .....	210
Potíže s hlavou .....	210

Můj plavecký příběh .....	211
Plavat správně .....	213
Jóga .....	216
Vedené hodiny cvičení .....	216
Rady pro cvičení jógy .....	218
Tanec .....	220
Nejpřirozenější pohyb .....	220
Rady pro tanec .....	221
Různé formy tance .....	222
Spontánní tanec .....	223
Odpočinek a relaxace .....	225
Spánek .....	225
Ergonomie spánku .....	226
Odpočívání .....	227
Stravování .....	229
Co jíst? .....	229
Jak jíst? .....	231
Vyměšování .....	233

### **ČÁST 3. SVĚT SMYSLŮ A EMOCÍ**

Smysly – brána vědomí .....	237
Úvodní poznámky .....	237
Mechanika smyslového vnímání .....	238
Zacházení se smysly .....	239
Zlepšení smyslového vnímání .....	241
Kolik je smyslů? .....	242
Svět přichází k nám .....	244
Zlozvyky vnímání .....	244
Stereoskopické vidění .....	247
Naslouchání .....	249
Bohatství vnějších smyslů .....	250
Vnímání sebe sama .....	252
Propriocepce .....	252
Nespolehlivost smyslového vnímání .....	254
Zlepšení propriocepce .....	257
Vnímání vlastního těla .....	259
Interocepce .....	261
Nestát dechu v cestě .....	264
Zasahování do dechu .....	264
Mechanika zasahování do dechu .....	266
Anatomie dechu .....	267

Nádech .....	269
Výdech .....	271
Bezhlasé A .....	273
Dýchání a hlas .....	274
Ovládání hlasu .....	276
Tělo jako hudební nástroj .....	277
Tvorba hlásek .....	279
Mluvení .....	280
V zajetí slov .....	282
Emoce .....	285
Zacházení s emocemi? .....	285
Co jsou emoce? .....	286
Síla emocí .....	288
Racionální porozumění emocím .....	290
Vyjadřování a potlačování emocí .....	291
Svoboda nereagovat .....	293
Vnímání emocí v těle .....	295
Emocionální vnímání .....	297
Neutrální emocionální postoj .....	298
Shrnutí postupu práce s emocemi .....	300
Úleková reakce a stres .....	302
Jak se méně stresovat .....	304
Naštvanost .....	306
Vyšší emoce .....	308

## **ČÁST 4. MYSL**

Úvodní postřehy .....	313
Mysl aktivní a pasivní .....	316
Aktivní myšlení a asociativní myšlení .....	316
Myšlenkové zkratky .....	318
Zkvalitnění asociací .....	321
Svoboda mysli .....	323
Aplikace aktivního myšlení .....	324
Mysl a emoce .....	328
Abstraktní myšlení a emocionální myšlení .....	328
Oddělení myšlení od emocí .....	330
Zájem a motivace .....	333
Zaměřená mysl a rozostřená mysl .....	333
Vědomý záměr a zájem .....	334
Ztotožnění .....	336

Proměnlivost identity a motivace .....	337
Mysl v čase .....	340
Přítomnost, minulost a budoucnost .....	340
Život v minulosti .....	341
Očekávání .....	343
Bytí v přítomnosti .....	346
Mysl a tělo jako celek .....	348
Praktická mysl a abstraktní mysl .....	348
Zastavení .....	350
Řízení pozornosti .....	352
„Ano“ a „ne“ .....	355
Prostorové myšlení .....	358
Směrování .....	359
Představivost .....	363
Správné zacházení s myslí .....	366

## **ZÁVĚR**

Organismus jako celek .....	369
Kdo zachází se sebou? .....	371
Jednotlivec, společnost a lidstvo .....	372
Alexanderova technika .....	373
Poděkování .....	376
Dodatek č. 1 – Struktura těla .....	378
Dodatek č. 2 – Seznam doporučené literatury .....	380
Dodatek č. 3 – Seznam ilustrací .....	383