

Obsah

Poděkování	11
Pár slov před úvodem	13
Úvod	15
Kapitola první	21
Co je pohyb?	23
Uvědomování si svého pohybujícího se <i>Já</i>	23
Proč si uvědomit své pohybující se <i>Já</i>	25
Jak definujeme pohyb?	27
Základní vzorce	28
Tělo jako základ duality	30
Plynutí změn	31
Pohybové <i>co</i> , <i>kam</i> a <i>jak</i> : opětovné probouzení pohybového vědomí	34
Co je základ?	35
Kapitola druhá.....	37
Řeč & pohyb: dvě části jednoho Celku	39
Verbální/Neverbální rozpor	40
Pravá/levá mozková hemisféra – poloviny jednoho Celku	41
Význam a metafora	42
Mylná představa o dualitě Mysl/Tělo	44
Pochopení pohybu pomocí témat duality	45
Funkce/Expresce	45
Stabilita/Mobilita	46
Námaha/Zotavení.....	48
Vnitřní/Vnější	51
Dualita uvnitř Celistvosti.....	52

Kapitola třetí	55
Pohyb dechu	57
Most dechu	57
Rytmus dechu	58
Tělo dechu.....	58
Hlas dechu	59
Anatomie dechu	60
Změna formy dechu	63
Kapitola čtvrtá.....	65
Váha těla ve všech svých podobách.....	67
Váha těla jako základní zkušenost	67
Posedlost váhou	68
Vnímání váhy těla – spojení Váhy a Plynutí.....	68
Opora váhy těla – aktivní nebo pasivní	69
Další dualita – váha těla ve vztahu k Zemi.....	71
Pohyb váhy těla prostorem.....	72
Jsme váhou svého těla.....	74
Kapitola pátá	75
Pohyb Částí / pohyb Celku	77
Gesto/Postoj – Část/Celek.....	77
Mnohvrstevná harmonie.....	78
Dynamická centrace	80
Naše architektonická opora: kostra	83
Naše objemná trojrozměrná forma.....	88
Kapitola šestá.....	89
Pohyb Celku / pohyb Částí	91
Náš vývoj: podpora skrytých vzorců.....	91
Principy vývoje	92

Vyzařování síly z živého centra do končetin (vzorec Radiace z centra)	94
Páteční propojení hlava/kostrč (vzorec Spinální)	95
Propojení horní/dolní části těla (vzorec Homologický)	97
Propojení pravé/levé poloviny těla (vzorec Homolaterální).....	98
Diagonální propojení těla (vzorec Kontralaterální).....	100
Převzorcování pohybu.....	101
Kapitola sedmá	105
Rotace, rotace, rotace.....	107
Krása rotace	107
Spinální rotace.....	108
Rotace proximálních kloubů.....	109
Vnitřní a vnější rotace.....	110
Harmonie rotace.....	111
Kapitola osmá.....	115
Naše živé centrum ve vztahu k Celku.....	117
Definování živého centra	117
Princip podpory z živého centra.....	120
Některá fyziologická fakta o podpoře z živého centra	121
Živé centrum pánve.....	122
Kapitola devátá.....	125
Dynamické vyjádření pohybu	127
Pohybové jak	127
Dynamické kvality pohybu.....	128
Plynutí jako dynamika pohybu – vázání, nebo uvolnění	129
Síla jako dynamika pohybu – pevné uchopení, nebo jemný dotek?	131
Čas jako dynamika pohybu – nedostatek, nebo spousta času	132
Pozornost jako dynamika pohybu – celková, nebo konkrétně zaměřená.....	134

Kombinování kvalit pohybové dynamiky.....	135
Frázování dynamiky pohybu.....	136
Dynamické naplnění	138
Kapitola desátá	141
Tvar těla – nádoba a obsah.....	143
Známé Tvarové formy	144
Tvar tělesného postoje.....	146
Pohybujeme tvarem – program Tvarového plynutí	147
Pohybujeme tvarem – program navazování kontaktu s okolím.....	148
Pohybujeme tvarem – program formování a přizpůsobování.....	149
Tvarové kvality – změny živého centra.....	150
Afinity a disafinity mezi Tvarem a Prostorem.....	152
Tvar jako nádoba a obsah	153
Kapitola jedenáctá	155
Prostorové vyjádření.....	157
Prostor má svůj význam	157
Definování prostoru	158
Kinesféra	160
Pohybové <i>kam</i>	161
Prostorové modely	163
Pohyb třemi rozměry prostoru	164
Pohyb ve třech rovinách.....	165
Trojrozměrný pohyb	168
Vědomí prostoru	169
Kapitola dvanáctá	171
Vědomí vedoucí k transformaci.....	173
Vše je propojené.....	173
Problematické vzorce	174

Pohybová převýchova.....	176
Řeč těla: fakta a fikce	178
Zpět na začátek.....	181
Epilog.....	185
PŘÍLOHA A	193
PŘÍLOHA B	196
PŘÍLOHA C	198
PŘÍLOHA D.....	204
PŘÍLOHA E.....	209
PŘÍLOHA F.....	213
PŘÍLOHA G	215
Životopisy autorek.....	218
Použitá literatura a související prameny	220
Použitá obrazová dokumentace a zdroje.....	222