

# OBSAH

|    |                                                                             |     |                                                |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------|
| 6  | ÚVOD                                                                        | 78  | <b>3 CESTA K VERTIKÁLE</b>                     |
| 7  | MOJE <b>CESTA</b>                                                           |     | MOŽNÉ CESTY                                    |
| 14 | <b>CO</b> JE VÝCHOVA VĚDOMÝM POHYBEM                                        | 84  | Chodidlo – opora pro vertikálu                 |
| 15 | <b>PROČ</b> SE TÍM ZABÝVAT                                                  | 90  | Komunikace patních a sedacích kostí            |
| 17 | <b>JAK</b> CESTU OTEVÍRAT                                                   |     |                                                |
| 20 | <b>RÁMCE, PRAVIDLA, REFLEXE</b><br>JAKO PEDAGOGICKÝ NÁSTROJ                 | 98  | <b>4 STŘED</b>                                 |
|    |                                                                             |     | MOŽNÉ CESTY                                    |
|    |                                                                             | 104 | Pánev                                          |
|    |                                                                             | 110 | Střed                                          |
|    |                                                                             | 117 | Tři tělové dutiny                              |
| 25 | <b>PRACOVNÍ LISTY</b><br>TEMATICKÉ OKRUHY A MOŽNÉ CESTY                     |     |                                                |
| 28 | <b>1 CESTA K DOTEKU</b><br>MOŽNÉ CESTY                                      | 124 | <b>5 OSOVÁ KOSTRA</b>                          |
|    |                                                                             |     | MOŽNÉ CESTY                                    |
| 34 | Oživení doteku a vnitřního hmatu<br>(od hry k cílenému zaměření pozornosti) | 130 | Páteř jako osový orgán                         |
| 42 | Oživení tělových linií, dialog nabízím–přijímám                             | 134 | Hrudník – žeberní oblouky                      |
| 48 | Skupinová spolupráce skrze nepřímý dotek                                    | 138 | Lebka                                          |
|    |                                                                             | 142 | Kostrč                                         |
| 56 | <b>2 TĚLOVÉ VRSTVY</b><br>MOŽNÉ CESTY                                       | 148 | <b>6 PERIFERNÍ KOSTRA</b>                      |
|    |                                                                             |     | MOŽNÉ CESTY                                    |
| 64 | Od povrchu do hloubi tělových struktur a zpět                               | 152 | Horní pletenec a paže, komunikace lopatka–dlaň |
| 68 | Přítomný dotek                                                              | 157 | Palcové a malíkové linie a jejich artikulace   |
| 70 | Spirála jako cesta                                                          |     |                                                |
|    |                                                                             | 166 | MÍSTO ZÁVĚRU <b>ROČNÍKOVÁ STUDIE</b>           |
|    |                                                                             | 176 | DOSLOV (Mish Rais)                             |
|    |                                                                             | 182 | LITERATURA                                     |