

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
Bezhlase 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