

Obsah

Úvod	17
První díl	
<i>I. Obraz Já</i>	26
1. Dynamika jednání	26
2. Čtyři složky jednání	26
3. Změna přejde ve zvyk	27
4. S čím začneme	28
5. Individuální a společenské jednání	28
6. Kontakt s vnějším světem	29
7. Obraz Já v motorické oblasti mozkové kůry	29
8. S každou novou funkcí se obraz mění	29
9. Zobrazení svalové činnosti v motorické oblasti mozkové kůry je u každého člověka jedinečné	30
10. Na obrazu lze pozorovat pouze svalovou inervaci	30
11. Náš obraz Já je menší, než by mohl být	30
12. Dosáhneme-li svého bezprostředního cíle, má to i svoji negativní stránku	31
13. Výchova vychází z úrovně předchozí generace	31
14. Minimální vývoj jedince odpovídá potřebám společnosti	32
15. Bludný kruh: omezenost přináší uspokojení	32
16. Fyziologické procesy, které brzdí vývoj	32
17. Člověk se cítí tak hodnotným, jakou hodnotu mu připisuje společnost	33
18. Hodnotíme-li dítě podle výkonu, připravujeme je o jeho spontánnost	34
19. Touha zdokonalovat se souvisí s poznáním vlastní ceny	34
20. Pokrok není učení, ale činnost	34
21. Je obtížné změnit navyklé způsoby jednání	35

22. Mnohé části svého těla si neuvědomujeme	35
23. Dokonalý obraz Já je těžko dosažitelným ideálem	36
24. Rozdíly v odhadu velikosti	36
25. Průměr zůstává daleko za svými možnostmi	37
26. Člověk jedná podle svých subjektivních představ	38
27. Systematická korektura obrazu je prospěšnější než korektura jednotlivých způsobů jednání	38

II. Vývojová stadia 40

1. První stadium: „přirozená cesta“	40
2. „Přirozené“ činnosti jsou společným dědictvím	40
3. Druhé stadium je individuální	40
4. Třetí stadium: metoda a povolání	41
5. Naučená metoda zatlačuje „přirozené“ praktiky	41
6. Čím jednodušší činnost, tím obtížnější vývoj	42
7. Určit stadium je obtížné	42
8. I výhody mají své problémy	43

III. Kde začít a proč 44

1. Metody zdokonalování	44
2. Tři základní stavy vědomí	44
3. Z čeho se skládá bdělý stav	45
4. Rozebírání na jednotlivé složky je abstrakcí	46
5. Systémy se liší více v teorii než v praxi	46
6. Zlepšovat proces místo vlastností	47
7. Učme se z chyb	47
8. Zkvalitňování pohybu je tou nejlepší cestou	47
a) Nervový systém se zabývá především pohybem	48
b) Kvalitu pohybu lépe rozeznáváme	48
c) S pohybem máme velké zkušenosti	48
d) Pohyb je důležitý pro sebehodnocení	49
e) Každá svalová činnost je pohybem	49

f) V pohybech se zrcadí stav nervového systému	50
g) Pohyb je základem uvědomění	50
h) Dýchání je pohyb	51
i) Smyslové vnímání i myšlení spočívají na pohybu	52

IV. Struktura a funkce 54

1. Pouze člověk je schopen abstrakce	54
2. Přísně individuální část mozku	54
3. Vnitřní periodické nutkání	54
4. Počátky učebního procesu	55
5. Pro člověka je charakteristická schopnost rozlišovat	56
6. Individuální zkušenost a její vliv na zděděné faktory	56
7. Pojem protikladu má svůj původ ve struktuře	57
8. Zvratné a nezvratné jevy	57
9. Časová prodleva mezi myšlením a činem umožňuje uvědomění	58
10. Konat neznamená vědět	59
11. Uvědomění přizpůsobuje naše činy našim záměrům	60
12. Uvědomění není životně důležité	61
13. Uvědomění – nová epocha evoluce	61

V. Směr pokroku 62

1. Směr jako cíl	62
2. Vědomí a uvědomění	62

Druhý díl

Všeobecné poznámky 71

1. Zvýšení schopnosti 71
2. Schopnost a síla vůle 71
3. Pohybu porozumíme pomocí pocitů, nikoli zvýšeným úsilím 72
4. Zostřené rozlišování 73
5. Síla zvyku 73
6. Myslete na to, co děláte 74
7. Neplývejte energií 74
8. Jak dýchat při cvičení 75
9. Rychlost pohybů 76

Jak cvičit 77

1. Kdy cvičit 77
2. Doba trvání 77
3. Kde budeme cvičit 78
4. Co na sebe 78
5. Jak odpočívat 78
6. Vstaňte 79
7. Jak cvičit s pomocí knihy 79

První lekce 80

1. Co je správné držení těla? 80
2. Kdo říká „rovně“, myslí „svisle“ 80
3. „Ravně“ jako estetický pojem 81
4. Kostra, svalstvo a zemská tíže 81
5. Pochybené uvolnění 82
6. Nejsme si vědomi činnosti svalů, které působí proti gravitaci 83
7. Stojíme a nevíme jak 83

8. Vývojově starší část nervového systému zajišťuje vzpřímené držení těla 84
9. Spojitost mezi instinktem a záměrem 84
10. Schopností učit se nahrazuje člověk instinkty zvířat 85
11. Člověk se učí především z vlastní zkušenosti, zvířata především ze zkušenosti druhu 85
12. Individuální zkušenost 86
13. Větší přízpusobivost člověka 87
14. Držení těla a dynamika 87
15. Automatická a vědomá kontrola 88
16. Proč dochází ke zkresení smyslových počitků 88
17. Citlivost při vědomém jednání 89
18. Dynamika rovnovážné polohy 89
19. Kývavý pohyb těla ve stoje 90
20. Kolébání trupem vsedě 91
21. Dynamické spojení mezi stojem a sedem 91
22. Změřte svoje chyby 92
23. Změřte jaké děláte pokroky 93
 - a) Dbejte na to, abyste nemobilizovali uvědoměle svaly na nohách 93
 - b) Dbejte na to, abyste nemobilizovali šíjové svaly 93
 - c) Nemyslete na to, že chcete povstat 94
 - d) Rytmičké pohyby kolen 94
 - e) Oddělte čin od úmyslu 95
24. Koncentrace na záměr může vyvolat nadměrné napětí 95
25. Provedení bude kvalitnější, oddělíme-li cíl od způsobu provádění 96
26. Smysluplný znamená přiměřený a účelný. Síla je použita smysluplně, působí-li ve směru pohybu 96
27. Kdo nemá možnost volby, ten si zvykne na námahu 97

<i>Druhá lekce: Co je správné jednání?</i>	99
1. Účelné jednání zkvalitňuje tělo a zvyšuje jeho schopnost vykonávat další činy	99
2. Uvědomělý pohyb lze provádět i opačným směrem	99
3. Lehké pohyby mají velký význam	100
4. Stanovíme si takové normy svého jednání, které nám nejlépe umožní vyhnout se potížím	100
5. Vše může být tak snadné	101
6. Těžkou práci přenechte velkým svalům	103
7. Síly, které působí po dráze svírající určitý úhel s hlavním směrem pohybu, škodí	103
8. Ideální dráha pohybu	104
<i>Třetí lekce: Základní vlastnosti pohybu</i>	105
I. V této lekci se naučíte	105
1. Výchozí pozice	105
2. Procitujte svoje tělo	105
3. Skrytá práce svalů	106
4. Každý jednotlivý pohyb je novým činem	106
5. Koordinace dechu a pohybu	107
6. Odpočinek a pozorování	107
7. Pomalý, pozvolný pohyb	107
8. Vyřadte zbytečnou námahu	108
9. Použijte zádové svaly	108
10. Současné pohyby	108
11. Pocit, že se páteř prodlužuje	109
12. Zbytečná námaha zkracuje naše tělo	110
13. Co je pohodlnější?	110
14. Které oko je více otevřené?	111
II. Druhý díl – Opakování	112
III. Třetí díl – Diagonální pohyb	112

<i>Čtvrtá lekce: Rozlišování složek a funkcí při dýchání</i>	113
O čem se dovíte v této lekci:	113
1. Výchozí pozice	113
2. Dýchání a objem plic	113
3. Dýchací pohyby bez dýchání	114
4. Zvětšování objemu podbřišku	114
5. Houpavý pohyb	115
6. Pohyb bránice	115
7. Normální dýchání	115
8. Symetrická páteř	116
9. Procitujte střední linii	116
10. Houpavé pohyby v poloze na boku	117
11. Houpavé pohyby v poloze na zádech	118
12. Houpavé pohyby vkleče	118
13. Jak působí houpavé pohyby na dech	119
14. Vnitřní a vnější vyklenutí páteře a pohyb pánve	119
15. Abyste měli širší záda	120
<i>Pátá lekce: Koordinace ohýbačů a natahovačů</i>	122
Co se naučíme v této lekci:	122
1. Výchozí pozice	122
2. Nechte kolena klesnout	122
3. Jak se přitom chová trup	122
4. Která je to strana?	123
5. Otáčení oblasti ramen	123
6. Zkřížíme kolena obráceně	124
7. Otáčení oblasti ramen vpravo	124
8. Kolena klesnou níže	124
9. Pohyby kolen a současné zvedání hlavy	125
10. Sepneme ruce jinak	125
11. Změny v oblasti bederních obratlů	126
12. Kolébání trupu se zkříženými pažemi	126
13. Hlava zůstává v klidu	126
14. Hlava a ramena se pohybují v protisměru	127

15. Konstatování změn	128
<i>Šestá lekce: Jak prostřednictvím imaginárního ciferníku rozeznáme pohyby pánve</i>	128
1. Výchozí pozice	128
2. Změna vyklenutí páteře	128
3. Ciferník na pánvi	128
4. Z šestky na dvanáctku	129
5. Oddělíme dech od pohybu	129
6. Ciferník v záhlaví	129
7. Hlava opakuje pohyb pánve	130
8. Z trojky na devítku	130
9. Kolem celého ciferníku	130
10. Kolem ciferníku v protisměru	131
11. Prodlužování oblouků	131
12. Celek a jeho části	131
13. Objektivní kontra subjektivní	132
14. Vnitřní a vnější kontakt	133
15. Proti pohybu hodinových ručiček	133
16. Skrčíme pravé koleno	133
17. Skrčíme levé koleno	134
18. Roznožíme	134
19. Zkřížíme nohy	134
20. Zjišťování změn	134
21. Další stupeň	135
<i>Šedýmá lekce: Držení hlavy působí na celou muskulaturu</i>	136
V této lekci budeme:	136
1. Výchozí pozice	136
2. Pohyb nohou vpravo	136
3. Pohyb lokte	137
4. Obličej vlevo, zatímco nohy klesnou vpravo	137
5. Kontrolní poloha	137
6. Obličej a nohy vpravo	138

7. Otáčivý pohyb páteře a dech	138
8. Hlava nehybná, kolena u sebe	138
9. Naše tělo bude měkčí	139
10. Pohyb hlavy se změnil	139
11. Máme-li nové, zbavíme se starého	139
12. Intenzivnější otáčení	141
13. Každá strana těla se pohybuje jinak	141
14. Opakujeme cvičení v duchu	141
15. Necháme pracovat pouze svoji představivost	142
16. Začínáme si uvědomovat obraz, který si sami o sobě vytváříme	142

Osmá lekce: Zdokonalování svého obrazu o sobě 143

V této lekci se naučíme:	143
1. Výchozí pozice	143
2. Zvedejte nohu k hlavě	143
3. Činy bez uvědomění	144
4. Zvedáme nohu v lehu na zádech	145
5. Přejdeme do sedu	145
6. Pohybujeme hlavou těsně nad zemí po obloukové dráze	146
7. Opět ve výchozí pozici	146
8. Kývání trupem ze strany na stranu	147
9. Ze sedu se překulíme vpravo do lehu a vrátíme se zpět	147
10. Opakujte si cvik v duchu	147
11. V sedu zvedejte nohu a pak si to jen představujte	148
12. Slova namísto procitování a kontroly	148
13. Doplnujte si svůj obraz o sobě	149
14. Zlepšování bez hranic	149
15. Zopakujte v duchu všechna cvičení na opačnou stranu	149
16. Představami dosáhnete většího zlepšení než vlastním cvičením	150
17. Rozlišování je lepší než mechanické opakování	150

Devátá lekce: Prostorové vztahy pomáhají koordinovat naše jednání 152

Co se dovíte v této lekci:	152
1. Budík před nosem	152
2. Dráha ušního lalůčku	152
3. Neuvědomujeme si, co děláme	153
4. Soustřeďte se na lalůček a na nos	153
5. Dívejte se levým okem	154
6. Natřete imaginárním štětcem levou polovinu hlavy	154
7. Pohybuje nosem na opačnou stranu	154
8. Upínejte svou pozornost k rozličným místům na hlavě	155
9. Klekněte si na levé koleno	155
10. Klekněte si na pravé koleno	156
11. Cvičení pro cvičení není přínosem	156
12. Individuální složky pohybu	156

Desátá lekce: Pohyby očí organizují pohyby těla 158

V této lekci se dovíte	158
1. Ve stoji otáčejte tělem vlevo a vpravo	158
2. Zavřete oči	158
3. Otevřete oči	159
4. Koordinace pohybu očí s plynulostí vlastního pohybu	159
5. V sedu otáčejte tělem vpravo	159
6. Pohled upřete na ruku	160
7. Otáčejte trupem vlevo	160
8. Pohyb očí zvětšuje úhel otáčení	161
9. Nezkracujte své tělo	161
10. Oči nemáme jenom ke koukání	161
11. Každé oko zvlášť a obě oči společně	162
12. Koordinace očí zlepšuje pohyb těla	162
13. Otáčejte se vpravo a koukejte vlevo	163

14. Zavřete jedno, pak druhé oko	163
15. Otáčejte se vlevo a dívejte se vpravo	163
16. Otáčejte hrudníkem vpravo	164
17. Hlava se pohybuje na opačnou stranu než ramena	164
18. Protisměrný a souhlasný pohyb hlavy a ramen	164
19. Otočte trup vlevo a opakujte celé cvičení	165
20. Usilovnou snahou nedosáhnete lepšího výsledku	165
21. Tělo otočte vpravo, hlavu uklánějte k levému a pravému rameni	166
22. Otočte trup vlevo	166
23. Vsedě otáčejte trupem	166
24. Dívejte se do protisměru	166
25. Otáčejte trupem a střídavě přitom zvedejte paty	167
26. Stejnoseměrné a protiseměrné pohyby hlavy	167

Jedenáctá lekce:

Místa v těle, která si uvědomujete, vám pomohou uvědomovat si i místa dosud neuvědomovaná 168

V této lekci se dovíte	168
1. Představujte si, že prst tlačí na vaše lýtko	168
2. Železná koule se kutálí k hýždím	168
3. Železná koule na hřbetu levé ruky	169
4. Vraťte se k pravé noze	169
5. Od pravé kyčle k levému rameni a zpět	170
6. Od hřbetu levé ruky k patě pravé nohy a zpět	170
7. Koule běhá v žlábků	171
8. Prohněte se	171
9. Z levé paty k pravé ruce	171
10. Pohyb koule je rovnoměrný	172
11. Rozhoupejte kouli a prodlužujte její dráhu	172
12. Ze šíje ke kostrči a zpět	172
13. Zvedněte nohy	173
14. Zvedněte pravou nohu a levou paži	173
15. Zvedněte pravou paži a levou nohu	173
16. Vyzkoušejte si svoji představitost	174

<i>Dvanáctá lekce: Myšlení a dech</i>	175
Obsah lekce:	175
1. Zvýšený příjem kyslíku zvýší váš výkon	175
2. Struktura plic	176
3. Dýchací systém	176
4. Bránice	177
5. Hrudník	177
6. Koordinace hrudníku a bránice	177
7. Plíce – pasivní orgán	178
8. Dýchání a držení těla	178
9. Sledujte dech v oblasti pravého ramene	179
10. Dráha vzduchu k pravé horní průdušce	179
11. K pravé dolní průdušce	180
12. Horní a dolní pravá průduška	180
13. Prostřední průduška	180
14. Opakujte celý proces	181
15. Spodní a střední část	181
16. Klouzavý pohyb plic podél stěn hrudního koše	181
17. Paralelní pohyby na levé straně	182
18. Dýchejte levou polovinou plic, sklánějte hlavu vpravo	183
19. Pravá polovina plic	183
Postskriptum	185