

Obsah

Část první

Pochopení při provádění	9
Předmluva	9
Sebeobraz	17
Vrstvy vývoje	32
Kde začít a jak	36
Struktura a funkce	46
Směr pokroku	55

Část druhá

Provádění pro pochopení: Dvanáct praktických lekcí . . .	61
Obecné poznámky	62
Několik praktických rad	68
Lekce 1 Co je to správná postura?	70
Lekce 2 Jaký způsob jednání je správný?	89
Lekce 3 Některé základní vlastnosti pohybu	95
Lekce 4 Rozlišování částí a funkcí při dýchání	103
Lekce 5 Koordinace flexorů a extenzorů	119
Lekce 6 Rozlišování pohybů pánve pomocí pomyslných hodin	125
Lekce 7 Držení hlavy ovlivňuje stav svalstva	133
Lekce 8 Zdokonalování sebeobrazu	140
Lekce 9 Prostorové vztahy jako prostředek koordinovaného jednání	149

Lekce 10	Pohyb těla je organizován pohybem očí	155
Lekce 11	Uvědomování si částí, kterých si nejsme vědomi, pomocí částí, kterých si vědomi jsme	165
Lekce 12	Myšlení a dýchání	172
Závěrečná poznámka	182
Doslov	184
Úvod a kontext vzniku knihy		184
Feldenkraisova stručná biografie		186
Praktické objevy na poli neuroplasticity		190
Modality Feldenkraisovy metody		193
Další vývoj metody		194
Feldenkraisova metoda v ČR		196
Odkazy		199