

Předmluva	6
Má cesta – příběh jedné skoliózy	7
Znalost – klíč ke změně	11
Spirála: ztělesnění veškeré dynamiky	12
Trojrozměrná dynamika	12
Anatomie – stavební plán vzpřímeného života	14
Pánev pečuje o stabilitu	14
Zázrak pohybu: páteř	16
Volné pole k činnosti a ke hře: ramena	17
Skryté pánevní dno	19
Se silou: Svaly trupu	20
S pohyblivostí: ramenní svaly	22
Skolióza: spirála je tam, kde nemá být	24
Co je to skolióza?	24
Následky pro tělo	28
Rozpoznání skoliózy: diagnóza	30
Udržet pohyblivost: terapie	34
Individuální test: poznávejte sami sebe	42
„Trojúhelníková linie“: na stopě pánve	42
Postavení pánve: viditelný rozdíl ve výšce	42
Profil zad: dominantní vyklenutí	44
Omezené ohnutí: menší než normálně	44
Výška ramen: v jedné přímce	46
Andělská křídýlka: nebeské výšky	46
Osy dolních končetin: vybočení v kotníku	48
Osa těla: vše v kolmici	48
Máme diagnózu – co teď?	52
Svépomoc pohybem	55
Start do inspirativního všedního dne	56
Nové naladění těla	56
Základní cvičení – objevování nových rozměrů pohybu	60
Vlna zad: obratel za obratlem	60
Osmička pánve: pohyblivá a stabilní pánev	62
Spirála pánve: úleva pro bederní oblouk	64
„Otvírání třísel“: pružnost pro ohybač kyčle	66



Skolióza neznamená konec světa

Diagnóza „skolióza“ postihuje většinou dívky ve věku 8–13 let. Ty ji nevnímají jako poruchu růstu páteře, nýbrž jako konec světa. Konzervativní léčbu statickou fyzioterapií a korzetem provází pláč – snižuje se pocit vlastní hodnoty a radost ze života. Jde to však i jinak: tato kniha podává nový přístup konceptu Spiraldynamik®, vědu, návod, ale – což je stejně důležité – také radost z pohybu a z vlastního těla, jistotu, že při běhání nebo plavání nedojde ke zhoršení deformace, nýbrž se zde proti ní působí cíleným pohybem.



Ted' to bude dynamické

Rozhodli jste se vzít věci do vlastních rukou a udělat něco pro pohyblivost své páteře? Blahopřejeme! A dobrá zpráva již předem: Nezáživné cvičení je za námi, budoucnost patří vnímání těla. V 11 základních cvičeních se seznámíte s 3-D pohybem a jeho správným prováděním. Pak se dostanete dál s pěti cviky pro pokročilé. V rozcestníku najdete různé formy skoliózy a na ně zaměřené cvičební programy. Tak podpoříte každodenní napřimování své páteře – zcela cíleně i mimochodem.

Speciální témata

Hýbat se inteligentně: Spiraldynamik®	39
Vnímání	50
Cvičební programy	92
Programy při thorakální (hrudní) skolióze	92
Programy při lumbální a thorakolumbální skolióze	93
Programy při kyfoskolióze	94
Programy pro plochá záda	96

Pánevní schody – prožitek na každém schodu	68
Otvírání žeber: přijdete na to!	70
Točení žeber: osvobozující dynamika	72
Točité schodiště: po spirále nahoru a dolů	74
Osmička ramenního kloubu: vznášející se osmičkové smyčky	76
Silné rameno: vycentrování a stabilita	78
Osmička hlavy: volnost pro hlavu a šíji	80

Pohyby profesionálů: koordinované od hlavy až k patě

Zvedání: od ruky k ústům	82
Opírání: mobilní žebra – stabilní lopatka	84
Opora ramen: síla pro ramenní pletence	86
Otáčení: se stabilním středem	88
Chůze: s pomocí therabandu	90

Život v pohybu

Životní pochopení – skolióza jako šance	98
Vztah k tělu	99
Pohyb pomáhá	100
Život v pohybu	101

Všední den – odrazový můstek pro uvědomování si těla

S dobrou koordinací	102
Stoupání po schodech – stupně k úspěchu	103
Sezení: dynamické a vzpřímené	104
Těžké zavazadlo: jak obelstít brímě	105
Lehké zavazadlo: dobře posazená ramena	106

Sport – spirálně-dynamicky aktivní

Tanec: dynamicky a se silou výrazu	108
Jóga – točení s tradicí	109
„Severská chůze“ (Nordic walking) – krok za krokem	111
Jogging – mobilizace i stabilizace	112
Plavání – tempo za tempem	115

Věcný rejstřík

Literatura

117

118

Věcný rejstřík

B

bederní páteř 14, 16, 24n
 bederní skolióza, viz také lum-
 bální s. 42, 66
 boční úklon 16
 břišní svaly 20

C

Cobbův úhel 31

D

3D-Stretch-massage 8, 9
 dýchání 56
 – podle úhlu rotace 35

F

fascie 25

H

hormony 29
 hrudník, hrudní koš 16
 hrudní páteř 16, 24

I

idiopatie 26
 iliosakrální kloub, viz také
 křížokýčelní skloubení 14

J

jogging 112
 jóga 109

K

klíční kost 17
 klouby obratlů 28
 kontrakce 19
 korzet 36
 kostrč 14
 kraniosakrální terapie 9
 krční páteř 16n

křížokýčelní skloubení, viz
 také iliosakrální kloub 19
 křížová kost 14
 kulatá záda, viz také kyfóza 30
 kyfoskolióza 33, 94
 kyfóza 33

L

lopatka 17, 22
 lordóza, nadměrná 14
 lumbální skolióza 29, 33, 35,
 42n, 94, 108

M

meziobratlové ploténky 17
 mezižeberní svaly 20

N

nadměrné prohnutí v kříži, viz
 také lordóza 14, 48
 natahovač zad 21

O

ohybač kyčle 66
 ohýbání 21
 operace 37
 osteopatie 25

P

pánev 14
 pánevní dno 19n
 pánevní kosti 14
 páteř 14, 16, 24
 plavání 115
 plíce 29
 pravolevé otáčení 13, 26
 protahování 35

R

rameno 17, 78

– ramenní pletenec 17, 86
 – ramenní svaly 22
 Risserovo znamení 31
 rotace 39
 růstová
 – fáze 27
 – štěrbina 32
 – změna 26

S

severská chůze
 (nordic-walking) 111
 sezení 104
 Schrothové metoda 8–9, 34
 skolióza 25
 – úhel s. 8, 26, 29, 32
 – hrudní s. viz také thorakál-
 ní s. 26, 92
 – thorakolumbální s. 33, 93
 Spiraldynamik® 8n, 38
 spondylartróza 28
 sport 41, 107
 srdce 29
 stoupání po schodech 103
 stydká kost 19
 svaly trupu 20

T

tanec 108
 thorakální skolióza 92
 thorakolumbální skolióza 33,
 93

V

vnímání 50
 Vojtova metoda 7, 35

Z

zádové svaly 20