

## Spis treści

Słowo od wydawcy 8

Słowo wstępne 10

Podziękowania 12

Wstęp 13

Jak zacząłem pracować z obrazami mentalnymi 13 ♦ Wzmacniamy, co chcemy 14 ♦ Określenie celu i siła woli 15 ♦ Zastosowanie obrazów mentalnych do utrzymania postawy ciała 18

### CZĘŚĆ I POSTAWA CIAŁA I WYPROSTOWANIE DYNAMICZNE 21

**Rozdział 1. Początki treningu mentalnego służącego poprawie postawy ciała 23**

Heinrich Kosnick i Mabel Todd 24 ♦ Lulu Sweigard i ideokineza 25  
♦ Barbara Clark 28 ♦ Joan Skinner 30 ♦ Szkoły zorientowane na ciało 31

**Rozdział 2. Modele postaw i postawa dynamiczna 34**

Co zdradza postawa ciała 34 ♦ Nawyki dotyczące postawy 35 ♦ W poszukiwaniu idealnej postawy 37

**Rozdział 3. Wzajemne oddziaływania między ciałem i umysłem 50**

Mózg i świadomość 51 ♦ Układ nerwowy 53 ♦ Mózg 54 ♦ Zmysły – nawigatorzy ciała 58 ♦ Rozwój pamięci: znaczenie obrazów mentalnych 59

**Rozdział 4. Indywidualne wzorce nawyków ruchowych 63**

Złe nawyki, z którymi czujemy się dobrze 64 ♦ Obrazy mentalne pomagają nam zmieniać się 65 ♦ Związek między motywacją i zmianą 66  
♦ Znaczenie obrazu ciała w ćwiczeniu postawy 67

**Rozdział 5. Kategorie obrazów wewnętrznych 72**

Obrazy sensoryczne 72 ♦ Obrazy bezpośrednie i pośrednie 74 ♦ Obrazy abstrakcyjne i konkretne 74 ♦ Obrazy wewnętrzne i zewnętrzne 75

**Rozdział 6. Wskazówki dotyczące pracy z obrazami mentalnymi 78**

Koncentracja 78 ♦ Pozycje dogodne do ćwiczenia wyobrażeń anatomicznych 81 ♦ Praca w ruchu z obrazami mentalnymi 86 ♦ Powściąganie 86 ♦ Ćwiczenia mentalne z obrazami 86 ♦ Historie obrazów i obrazy powiązane 87 ♦ Trening zdolności imaginacji 87 ♦ Lista kontrolna: Praca z obrazami mentalnymi 90

## **CZĘŚĆ II PODSTAWY BIOMECHANIKI I ANATOMII; ĆWICZENIA 91**

### **Rozdział 7. Co gdzie znajduje się w ciele człowieka 93**

Oś centralna 95 ♦ Geografia ciała 96 ♦ Ruchy stawów 98

### **Rozdział 8. Siła, siła ciężenia i masa 100**

Wektory siły 100 ♦ Materia i masa 104

### **Rozdział 9. Prawa dotyczące ruchu i siły 109**

Pierwsza zasada dynamiki Newtona: zasada bezwładności 109 ♦ Druga zasada dynamiki Newtona: zasada przyspieszenia 109 ♦ Trzecia zasada dynamiki Newtona: zasada akcji i reakcji 110 ♦ Układy sił 112 ♦ Układy dźwigni 116 ♦ Zachowanie energii 124 ♦ Zdolność materiałów do przeciwstawiania się sile 126

### **Rozdział 10. Funkcje stawów i mięśni 128**

Rodzaje stawów 128 ♦ Kości 134 ♦ Tkanka łączna i błona mięśniowa (powięź) 136 ♦ Mięśnie 137

## **CZĘŚĆ III ĆWICZENIA Z OBRAZAMI ANATOMICZNYMI 147**

### **Rozdział 11. Miednica i staw biodrowy 149**

Łuki miednicy 150 ♦ Brak równowagi w miednicy 153 ♦ Miednica jako elektrownia 156 ♦ Przepona miednicy 158 ♦ Kości kulszowe 161 ♦ Staw biodrowy 163 ♦ Mięsień biodrowo--łędźwiowy 168

### **Rozdział 12. Kolana i podudzia 175**

Kolana 176 ♦ Kość piszczelowa, kość strzałkowa i kostka 184 ♦ Stopa 190

### **Rozdział 13. Kręgosłup 203**

Funkcje kręgosłupa 203 ♦ Relacja między miednicą i kręgosłupem 205 ♦ Kręgi 209 ♦ Krążki międzykręgowe 212 ♦ Stawy międzykręgowe i więzadła 216 ♦ Klatka piersiowa i kręgosłup 218 ♦ Kość krzyżowa 221 ♦ Kość guziczna 223 ♦ Narządy wewnętrzne jako podpora 226 ♦ Mięśnie brzucha i pleców 227

### **Rozdział 14. Barki, ramiona i dłonie 231**

Zawieszenie pasa barkowego 237 ♦ Stawy obręczy kończyny górnej 239 ♦ Przebieg ruchu między łopatką i kością ramieniową 240 ♦ Staw łokciowy 245 ♦ Nadgarstek i dłoń 248

### **Rozdział 15. Głowa i szyja 253**

Najwyższy kręg szyjny (atlas) i drugi kręg szyjny (axis) 257 ♦ Czaszka 260 ♦ Żuchwa 261 ♦ Kość gnykowa i język 265 ♦ Oczy 268 ♦ Nos i usta 271

### **Rozdział 16. Oddech 273**

Płuca 273 ♦ Oddychanie bez wysiłku 275 ♦ Przepona 275 ♦ Wdech 276 ♦ Wydech 277 ♦ Skóra 280

## **CZĘŚĆ IV POWRÓT DO CAŁOŚCIOWEJ POSTAWY I KOORDYNACJI 281**

### **Rozdział 17. Powtórka z postaw 283**

Biomechanika postawy ciała 283 ♦ Wypracowywanie dynamicznej postawy ciała 285

### **Rozdział 18. Ćwiczenia integrujące do dynamicznej postawy ciała 291**

Ćwiczenia w pozycji spoczynkowej 291 ♦ Ćwiczenie obrazów mentalnych w pozycji siedzącej 292 ♦ Ćwiczenia w pozycji stojącej i podczas chodzenia 293 ♦ Likwidacja napięć 296 ♦ Porównanie własnej postawy i koordynacji ciała z innymi 300 ♦ Dalsza praca z obrazami mentalnymi 301

### **Dodatek 303**

Literatura 305

Skorowidz nazw 309

O autorze 317