

## Obsah

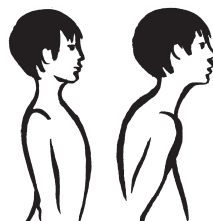
Proč vznikla tato kniha? .....	6
Co je Spiraldynamik? .....	8
Jak pracovat s touto knihou? .....	11
<b>Hlava a krční páteř</b> .....	<b>15</b>
<b>Pánev a bederní páteř</b> .....	<b>27</b>
<b>Páteř jako celek</b> .....	<b>39</b>
<b>Hrudní koš</b> .....	<b>53</b>
<b>Ramena</b> .....	<b>63</b>
<b>Paže</b> .....	<b>73</b>
<b>Ruce</b> .....	<b>81</b>
<b>Kyčle</b> .....	<b>91</b>
<b>Nohy</b> .....	<b>101</b>
<b>Chodidla</b> .....	<b>111</b>
<b>Celé tělo</b> .....	<b>123</b>
Nabídky hudby, informace o produktech a literatuře .....	130

# Hrudní koš

## Poznávání

### Anatomicky nekoordinovaný hrudní koš

- Obrys hrudníku není rovnoměrný: hrudní kost je nadměrně vypouklá nebo propadlá.
- Páteř je příliš napjatá nebo se ohýbá do kulatých zad.
- Ve spirálním sešroubování zůstává hrudní koš asymetrický, kompaktní a kulatý.



### Anatomicky koordinovaný hrudní koš

- Hrudník má rovnoměrný obrys. Hrudní kost není ani propadlá, ani nadměrně vypouklá.
- Páteř mezi pánví a hlavou je vzpřímená.
- Ve spirálním sešroubování je hrudní koš asymetrický: na straně stojné nohy se žebra „otevívají“, hrudník je na této straně delší a hlubší.
- Na straně kročné nohy se žebra „uzavírají“, přibližují se k sobě.



## Použití

### Vnímání a objevování

Prožívají-li děti svou přirozenou pohyblivost v oblasti hrudního koše hravě, vesele a vědomě, pak se tato rok od roku nesnižuje. Hrudní páteř by měla být i ke konci období školní docházky ještě volně pohyblivá a nezafixovaná v poloze kulatých zad (v kyfóze). Pružný hrudní koš také vytváří důležitý předpoklad pro rovnováhu v dýchání. Naopak ploché a povrchní dýchání vede k nepohyblivosti v oblasti žebér a hrudní páteře. Z tohoto důvodu v této kapitole naleznete i dechová cvičení.

### Zaklínání hada

**Cíl:** Pohybovat hrudní páteří a žebry.

**Výchozí situace:** Dvě děti se posadí proti sobě. Jedno dítě hraje zaklínače hadů a druhé hada.

**Průběh:** Zpočátku zaklínač i had ještě spí a páteř stáčejí dopředu. Jakmile zazní hudba (hra na flétnu nebo nějaká orientální hudba), oba procitnou a narovnají se. Protože je had ještě mladý, zaklínač hadů mu rukama předvádí pohyby: stočit se, napřímit, ohnout, otočit do strany, kroutit se.

**Upozornění na základě pozorování:** Pohyby by měly být různě obměňovány, zejména by mělo docházet k rotačním pohybům v hrudní páteři.

**Obměna:** Zaklínač hadů zaklíná celou skupinu hadů.



## Zvědavá hrudní kost

**Cíl:** Rotace hrudní páteře.

**Výchozí situace:** Děti sedí na židli, dobře vnímají sedací kosti a nohy rovnoběžně postavené vedle sebe.

**Průběh:** Všechny děti mají zvědavou hrudní kost. Ta chce všycyky všechno vidět. Učitel drží v ruce kašpárka nebo nějakou jinou figurku, která je právě pro výuku aktuální, a pohybuje jí pomalu ve velkém půlkruhu kolem dětí.

**Upozornění na základě pozorování:** Během rotačních pohybů zůstává pánev stabilizovaná, tj. sedací kosti jsou „přilepeny“ na židli.

**Obměna:** Na hrud' si spínacím špendlíkem nebo lepicí páskou připevníme malý obličejík z papíru.



## Kde bydlí srdce

**Cíl:** Pohyby v celé hrudní oblasti.

**Výchozí situace:** Děti sedí na pěkném, příjemném místě.

**Průběh:** V této malé pohybové sekvenci se bude mluvit o „příbytku srdce“. Kde bydlí srdce?

Příbytek srdce se může různým způsobem pohybovat, až je všem u srdce teplo.

## Plavba na kánoi

**Cíl:** Rotační pohyby v hrudní páteři a koordinované otáčení hlavy.

**Výchozí situace:** Toto cvičení se hodí jako jedno stanoviště v překážkové dráze. Dítě sedí v „improvizovaném“ člunu a hraje pádlujícího veslaře. Jako veslo poslouží dlouhá dřevěná tyč.

**Průběh:** Veslař vesluje zvláštním způsobem. Přehodí si pádlo přes ramena, drží je a vesluje pomalu dozadu. Protože chce zároveň všechno vidět a slyšet, podívá se vždy šikmo dozadu a nahoru. Tak má i jeho ucho dobré místo ke slyšení.

**Upozornění na základě pozorování:** Šije zůstává rovná.





### Hra na slámku

**Cíl:** Prodloužení výdechu, případně nádechu, posílení dýchacích svalů a svalstva trupu.

**Výchozí situace:** Všechny děti dostanou slámku a sklenice s vodou a připravíme talířky s čočkou nebo hrachem.

**Průběh:** Děti střídavě foukají velké a malé bubliny do vody nebo se snaží dělat pokud možno co nejdéle malé bublinky. Pro změnu pak slámkou nasávají hrách nebo čočku. Jak dlouho to vydrží?

**Upozornění na základě pozorování:** Během foukání se hlava nesesouvá dopředu. Šíje zůstává dlouhá.

**Varianty:** Zatímco jedno dítě dělá bubliny, další se pokouší nasát a shromáždit pokud možno co nejvíc čoček. Když je ve hře vyměníme za kukuřici, bude muset být sání silnější.

### Pomeranč pro císaře

**Cíl:** Rotační pohyby hrudní páteře.

**Výchozí situace:** Děti poslouchají pohádku o dobrém starém císaři, který onemocněl. Sluhové naleznou poslední pomeranč v zemi, který ho má vyléčit. Děti sedí v tureckém sedu v řadě za sebou.

**Průběh:** Dítě sedící úplně vpředu vezme pomeranč do obou rukou a předává jej dál za sebe. Další dítě si vezme ovoce a podává je druhou stranou dozadu. Poslední dítě se s pomerančem posadí na nové místo. Ostatní sluhové se k němu připojí.

**Upozornění na základě pozorování:** Páteř zůstává během otáčivých pohybů dobře napřímená. Krční páteř zůstane i při otáčení se dozadu stejně dlouhá.

**Obměna:** Tuto hru lze provádět také vestoje. Při otáčení horní části těla musejí kolena směřovat dopředu a pánev je stabilizovaná (drží se v klidu).

## Létající ubrousky

**Cíl:** Prohloubení dýchání, posílení dýchacích svalů a svalstva trupu.

**Výchozí situace:** Děti leží na zádech s pokrčenýma nohama. Na tváři mají nejtenčí vrstvu papírového ubrousku.

**Průběh:** Ubrousek se jednou silným proudem dechu nafoukne, pak by se měl rovnoměrně intenzivním proudem dechu udržovat co nejdéle nahoře.

**Upozornění na základě pozorování:** Páteř přiléhá k zemi, netvoří se nadměrné prohnutí v kříži a šíje se nezkracuje. Břišní stěna při výdechu klesá.



## Procvičování a integrování

Pohyblivá hrudní páteř je předpokladem koordinovaného pohybu trupu. Například při běhu, plavání nebo házení dochází ke spirálnímu sešroubování celého trupu. Hrudní koš se při tom musí umět pohybovat. Následující nápady pro hry vedou k tomuto spirálnímu sešroubování mezi hlavou a pánví.

### Zvířátko k mazlení



**Cíl:** Koordinované sešroubování trupu.

**Výchozí situace:** Děti leží na nepřilíš měkké podložce na zemi.

**Průběh:** Děti napodobují veselé mazlivé zvířátko. Je velmi pohyblivé a hebké. Dokáže ležet na zádech a rukama a nohama pohybovat do všech stran. Někdy si přitáhne nohy vysoko k horní části těla a pak je položí z jedné strany na druhou. Nebo si lehne na bok a pak se otočí na záda, aniž by tímto směrem pohnulo nohama.

**Upozornění na základě pozorování:** Bederní páteř zůstává protažená.

**Tip:** Různé pohyby mohou být provázeny různými melodiemi nebo tóny.

### Bruslař

**Cíl:** Spirální sešroubování páteře.

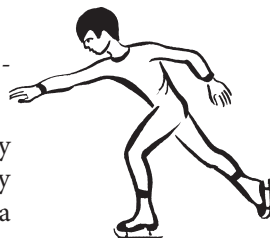
**Výchozí situace:** Děti se pohybují volně podle hudby, jako by bruslily. K tomu se hodí kousky koberce o velikosti nohou (20 × 30 centimetrů). Otočíme je protiskluzovou stranou nahoru – a brusle jsou hotové.

**Průběh:** Ve dvou nebo ve třech cvičíme umělecké kousky: jízdu hluboko ve dřepu, na jedné noze, výskoky atd. Jedno dítě při tom táhne druhé. Pak bruslaři procvičují další, zvlášť elegantní formu: jezdí na jedné noze, druhou zasunou dozadu a střídavě pohybují rukama. Bruslí-li někdo na pravé noze, dopředu jde levá ruka.

**Upozornění na základě pozorování:** V oblasti hrudní páteře má docházet k mírné rotaci. Kolena směřují nad prsty nohou.

**Obměny:** Různé „umělecké kousky“ můžeme pojmenovat a integrovat je do volné pohybové hry.

**Tip:** Tuto hru opakujte, když jsou děti již důvěrně seznámeny s koordinací nohou a dolních končetin nebo pokud se naučily zpevňovat lopatky. Samozřejmě můžeme cvičit i „naostro“ – na opravdových nebo kolečkových bruslích.

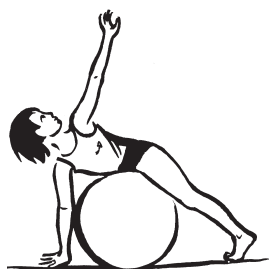


## Šroub

**Cíl:** Mobilizace hrudní páteře.

**Výchozí situace:** Tato malá hra se nejlépe integruje v pohybové hodině do hry s velkými balony. Dvě děti mají vždy jeden balon a malou postavičku, například skřítku.

**Průběh:** Jedno dítě leží na břiše přes velký sedací balon a vpředu se pevně opírá o jednu ruku. Druhé dítě drží figurku nahoře. Ležící dítě má volnou rukou lechtat figurku na chodidlech.



**Upozornění na základě pozorování:** Pánev leží klidně na baloně, aby tím docházelo k otáčení pouze v hrudní páteři.

## Skládání záhybů

**Cíl:** Poznávání asymetričnosti hrudního koše.

**Výchozí situace:** Cvičení se dá provádět vsedě, vestoje a později i za chůze. Děti by při tom neměly mít oblečené příliš široké tričko nebo svetr.

**Průběh:** Horní část těla hraje „disko“ a pohybuje se volně podle hudby. Po chvíli děti navzájem na sobě pozorují, jak a kde se při tom na tričku dělají záhyby. Předvádíme různé varianty. Nakonec všechny děti složí své tričko do záhybů, které probíhají přes žebra šikmo dozadu–nahoru. Takové záhyby vznikají při koordinovaném otáčení hrudní páteře.



## Rozšíření

### Anatomie

Pohyblivost hrudní páteře, žeber a bránice je rozhodující pro archaické pohyby jako chůze a běh! Proud dechu, dechový objem a rezonanční schopnost našeho těla závisejí přímo na ní. Uložení obou polovin plic si vyžaduje místo, od klíční kosti (hroty plic) až po nejspodnější žebro (plicní báze). Bránice potřebuje prostor pro úplné rozvinutí plic. Tak může proud dechu plynout bez překážek.

Jsou-li v našem těle vytvořeny podmínky pro volný proud dechu, získali jsme tím současně základ pro jakoukoli formu práce s hlasem. Všechny hry, které navzájem kombinují držení hlavy a pánve s pohyblivostí páteře, příznivě působí na dýchání a rozvíjení hlasu.

Mnohá cvičení se dobře hodí k zaměření pozornosti na dech. Pozorujeme, jak „to dýchá“. I děti pak znovu naleznou vnitřní klid. Obohaťte cvičení „Odpočívání šije“, „Protahování kříže“ a „Otevírání srdce“ o pozorování změn dýchání.

### K přemýšlení

„Správně vidíme jen srdcem. Co je důležité, je očím neviditelné.“  
(Antoine de Saint Exupéry, Malý princ)\*

Větší pohyblivost v hrudní páteři a v oblasti žeber nám umožňuje zůstat ve spojení se srdcem, s orgánem, který hraje v symbolickém jazyce nepřehlédnutelnou roli. Otevíráme své srdce, dáváme a ztrácíme je, srdečně zdravíme, dáváme dárky od srdce, bereme si něco k srdci, vyléváme si srdce, klademe si ruku na srdce. „Srdce představuje skutečný střed lidské bytosti, v něm cítí a utváří svá rozhodnutí, teprve z tohoto centrálního místa se člověk může realizovat.“ (Otto Benz)

---

\* V překladu Z. Stavinohové, Albatros, Praha 2005. – Pozn. překl.

## Udělej si sám

Možná zjistíte, že váš hrudní koš a vaše hrudní páteř již nejsou velmi pohyblivé. Šetrným cvičením můžete tuto oblast svého těla znovu mobilizovat.

### Pohyblivost hrudní páteře

Lehněte si na bok, na mírně nafouklý Sball (viz „Informace o produktech“, s. 130). Sball máme pod žebry. Nohy jsou pokrčené. Stáčejte horní část těla dopředu. Hrudní kost se otáčí směrem k zemi. Hrudní páteř zůstává dlouhá, nevzniká „kočičí hřbet“. Pak se stáčejte směrem dozadu, jako byste se chtěli položit na záda. Při těchto rotačních pohybech zůstávají kolena stále na sobě. Horní koleno by nemělo sjíždět. Tento otáčivý pohyb několikrát opakujte a pak vystřídejte stranu.

