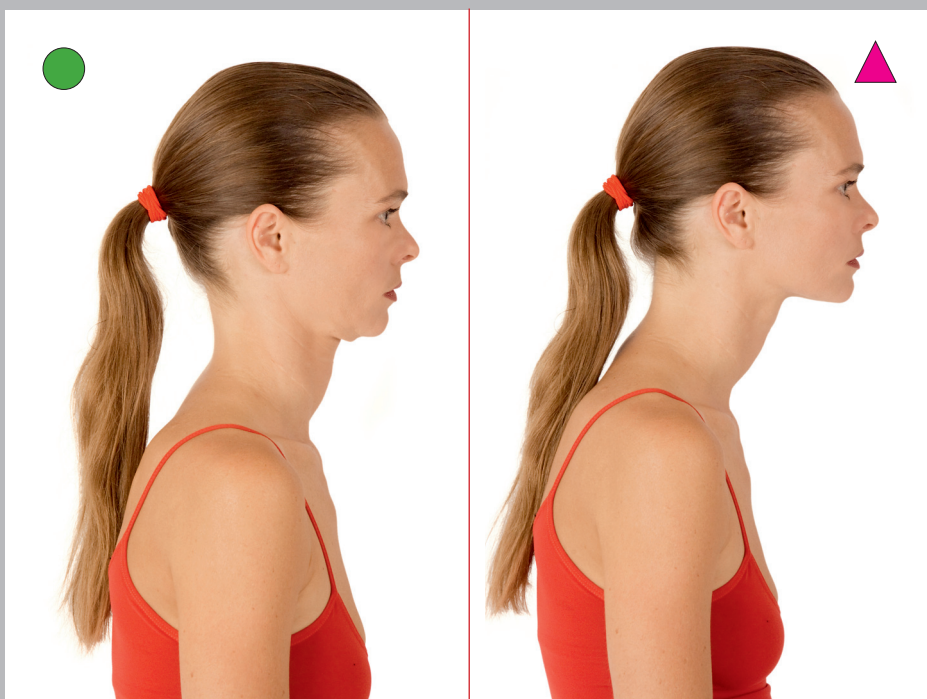


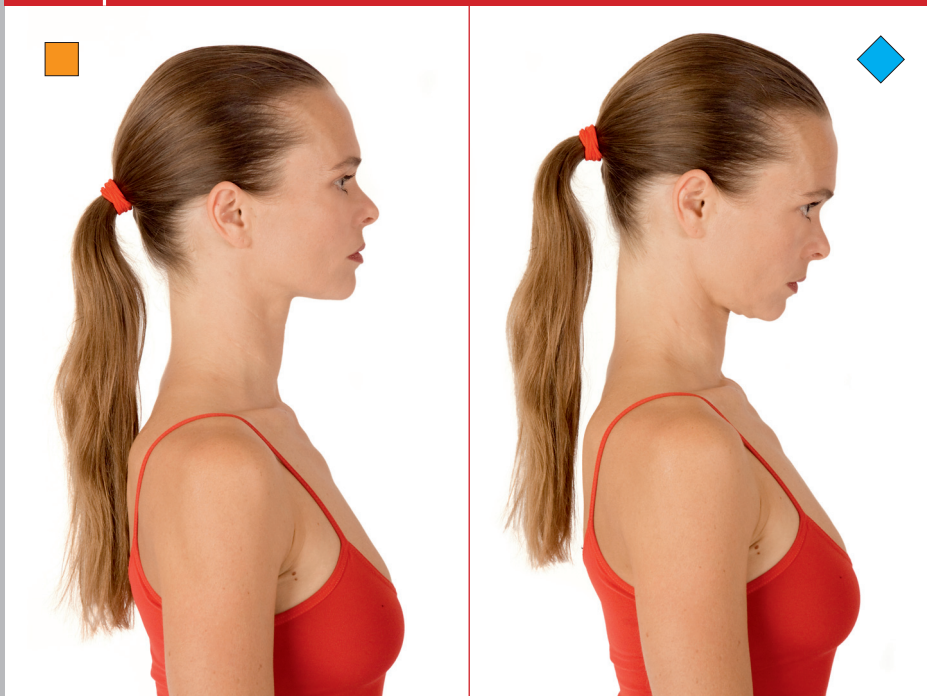
**Držet hlavu
vzhůru
je znakem
lidského bytí.**

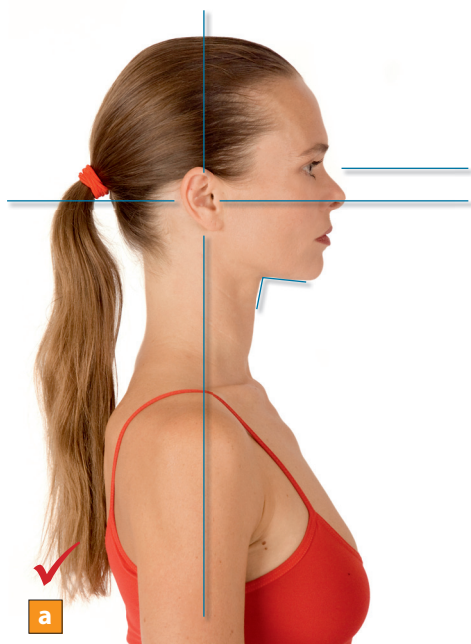
*Giovanni Pico della Mirandola (1463–1494),
italský aristokrat a kosmopolita*



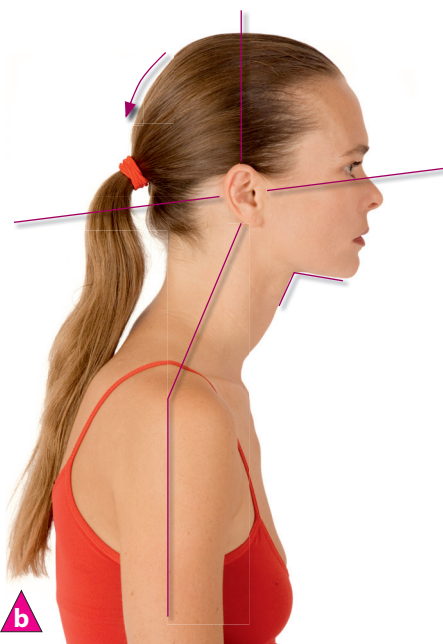
1

Napřímení hlavy





Vzpřímená pozice hlavy



Předsunutá hlava

Analýza

- Lebka a ucho se nacházejí na svislé ose nad trupem, šíje je dlouhá a volná.
- Linie oka a ucha jsou vodorovné, rovina obličeje probíhá svisle, brada a krk svírají pravý úhel.
- Pohled přímo před sebe odpovídá anatomické podélné ose oka.
- Rovnovážné orgány ve vnitřním uchu, náš „vnitřní kompas“, jsou přesně nastaveny vůči síle gravitace.

Význam

- Krční páteř – zejména malé klouby – jsou zatíženy optimálně.
- Svalstvo ramen a šíje zůstává nenapjaté a uvolněné.
- Můžeme volně mluvit a dýchat, průdušnice je bez záhybu.
- Oční svaly pracují v rovnováze, rovnovážné ústrojí je v rovině.

Analýza

- Hlava je vůči páteři v předsunuté pozici, šíje je krátká a ohnutá.
- Hlava se stáčí dozadu, rovina obličeje se překlápí, brada a krk svírají tupý úhel.
- Linie ucho–oko mírně stoupá dopředu, osu pohledu musíme uměle snižovat.
- Rovnovážné ústrojí ve vnitřním uchu se naklání dozadu.

Význam

- Napjaté svalstvo v ramenou, šíji a čelistních kloubech; předčasné opotřebování krční páteře.
- Málo zvukný hlas, mělké dýchání, chrápání a noční výpadky dechu (spánková apnoe).
- Poruchy očního svalstva, funkční poruchy rovnovážného ústrojí, závratě.
- Narušení zásobování mozku krví přes páteřní tepny.



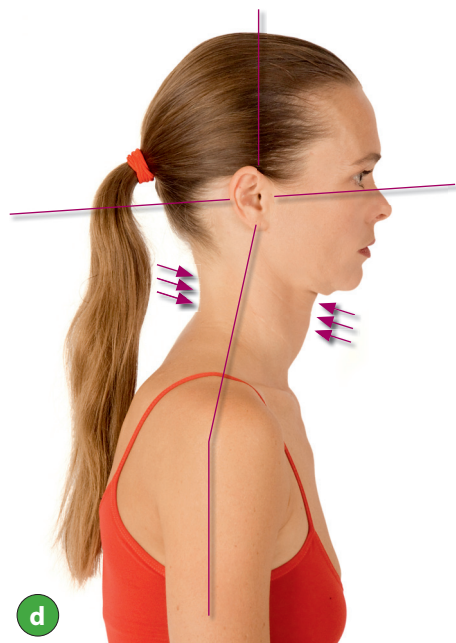
Hlava s bradou nadměrně přitaženou k hrudníku

Analýza

- Hlava se sice nachází na svislé ose nad trupem, ale rovina obličeje se překlápí směrem dopředu.
- Krční páteř je příliš natažená a protlačena dozadu.
- Přední krční svalstvo je chronicky přepjaté; úhel mezi bradou a krkem je ostrý.
- Osu pohledu je nutno uměle zvedat; rovnovážné ústrojí není v rovině.

Význam

- Nefyziologické zatížení páteře; předčasná artróza malých kloubů.
- Mohly by vznikat problémy s meziobratlovými ploténkami v krční páteři.
- Dýchání a hlas jsou potlačeny, typické jsou problémy s hlasivkami v povoláních s nutností mluvit.
- Svalstvo krku, šíje a ramenou je přepjaté; často se objevuje cvakání a skřípání zubů.



Zalomená a stlačená pozice hlavy

Analýza

- Hlava se nachází v podstatě nad trupem, jen je maličko předsunutá.
- Šíje je krátká a zalomená; krční páteř je ohnutá, ramena jsou předsunutá.
- Brada se současně tlačí dozadu a zužuje se tím vpředu prostor pro hltan.
- Hlava může být v této poloze prohnutá dozadu (obr. b) nebo vpředu stlačená (obr. c).

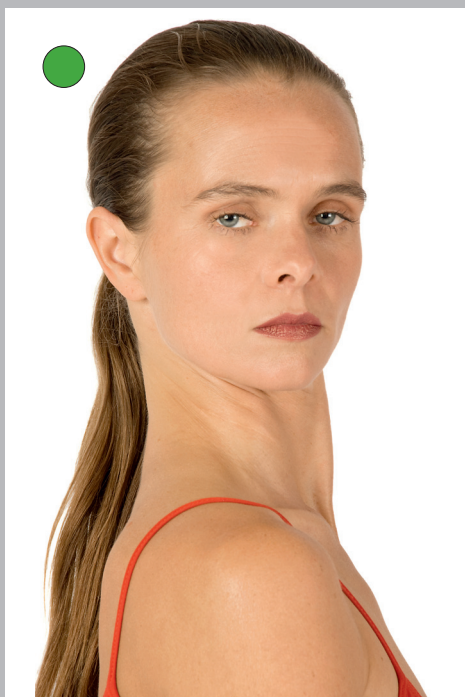
Význam

- Svalstvo je vpředu i vzadu trvale vystaveno nadměrnému napětí.
- Prostory hltanu a hrtanu jsou sevřeny jako do sendviče; důsledkem je přidušený hlas, spánková apnoe.
- Ramena jsou přepjatá; citelně tím trpí šarm osobnosti a celková pohoda.
- V případě zalomené a stlačené pozice hlavy se sčítají nevýhody uvedené pod obr. b a c.

Pokyny ke cvičení najdete na str. 108–109.

**Vládne hlava,
nikoli nohy.**

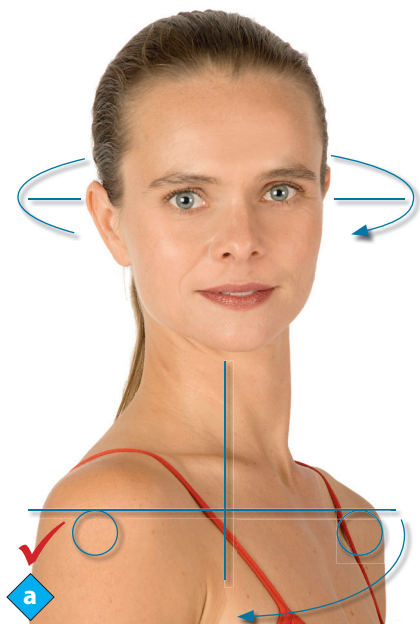
německé přísloví



2

Otáčení hlavy





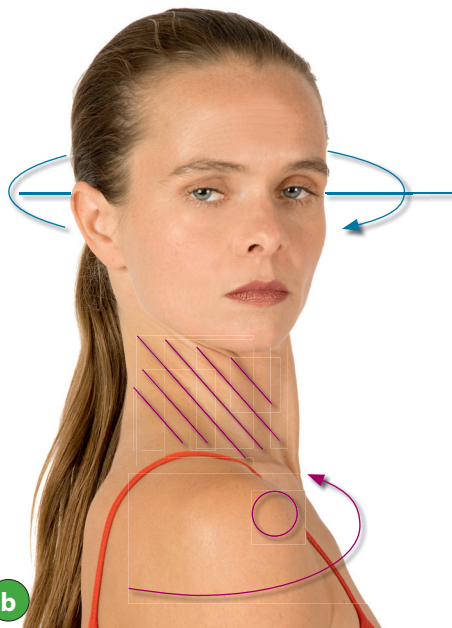
Elegantní otočení hlavy

Analýza

- Obličej i hrudní koš jsou obráceny k pozorovateli.
- Šije při tom zůstává volná a dlouhá.
- Svalstvo ramen a šíje působí nenapjatě a uvolněně.
- Pohled směřuje rovně.

Význam

- Rotační pohyb se rovnoměrně rozděluje na krční a hrudní páteř.
- Vztyčená neohnutá šíje a pohyblivý hrudní koš odlehčují krční páteř.
- Hlas a dýchání mohou plynout volně, průdušnice je bez ohybu.
- Výraz tváře působí čile, otevřeně a sympaticky.



Přetažené otočení hlavy

Analýza

- Obličej je obrácen k pozorovateli, ale hrudní koš nikoli.
- Hlava se otáčí výlučně v krční páteři.
- Přední krční svaly jsou patřičně napjaté.
- Šíje je sice pěkně dlouhá a vzpřímená, ale „přetočená“.

Význam

- Výlučná a násilná rotace krční páteře vede k přepjatosti a opotřebování.
- Přepjaté krční svaly, potlačený hlas, problémy s čelistním kloubem.
- Hrudní páteř se časem stává ztuhlou a nepohyblivou.
- Výraz působí méně přátelsky, spíše rázně až arogantně.



Otáčení se zakloněnou hlavou

Opačná poloha hlavy při otáčení

Analýza

- Hlava se při otáčivém pohybu překlápí do strany.
- Výrazně se zkracuje vzdálenost mezi uchem a ramenem.
- Šije se ohýbá, z boku se na krku tvoří hluboké kožní záhyby.
- Takto ohnutý krk je podobný „supímu krku“.

Význam

- Nefyziologické a jednostranné zatížení malých kloubů, předčasná artróza.
- Malé klouby mají sklon k opakovanému akutnímu zablokování tím, že se zaklíní.
- Nejvíce nepříznivá pozice při náhlém násilném vlivu, například při traumatu krční páteře (whiplash-syndrom).
- Nejčtetnější ze všech chybných pozic v oblasti hlavy, působí zkřiveně a vypadá nevkusně.

Analýza

- Krční páteř je přetočená – jako na obr. b.
- Krční páteř je příliš natažená – jako v obrazové sérii č. 1, obr. c.
- Hlava se navíc naklání, ale na druhou stranu než na obr. c.
- Rameno, k němuž se hlava otáčí, je předsunuté a mírně zvednuté.

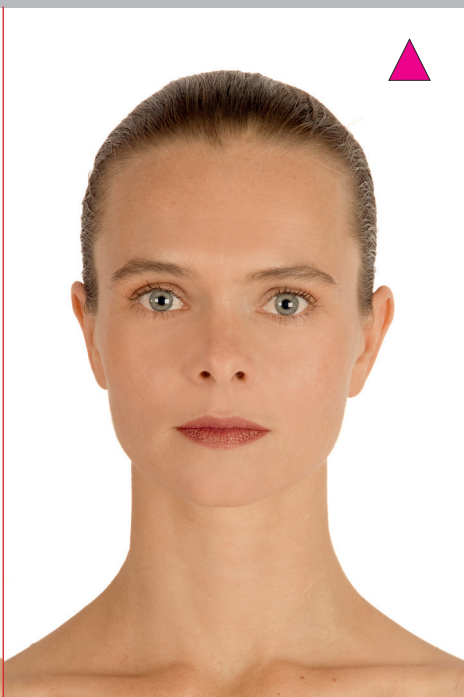
Význam

- Škody způsobené nadměrným natažením, přetáčením a nakláněním na jednu stranu se sčítají.
- Důsledkem jsou přepjaté svaly, přetažené vazy a nesprávně zatížené klouby.
- Problémy s hlasem, čelistním kloubem, ploténkami krční páteře.
- Tento druh otáčení hlavy je natolik nesmyslný, že jej už žádný jiný nepřekoná.

Pokyny ke cvičení najdete na str. 108–109.

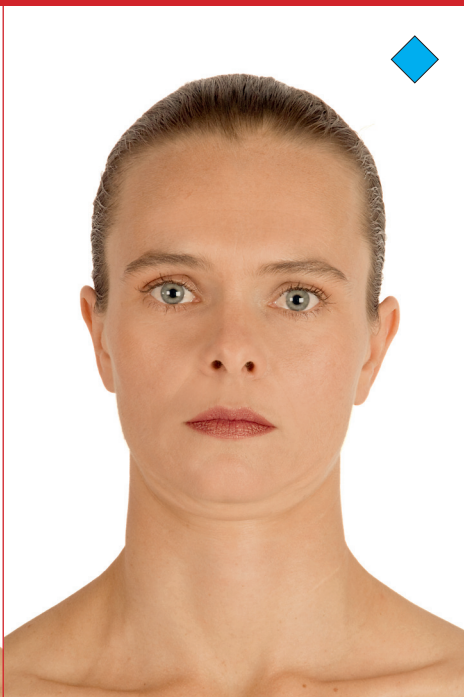
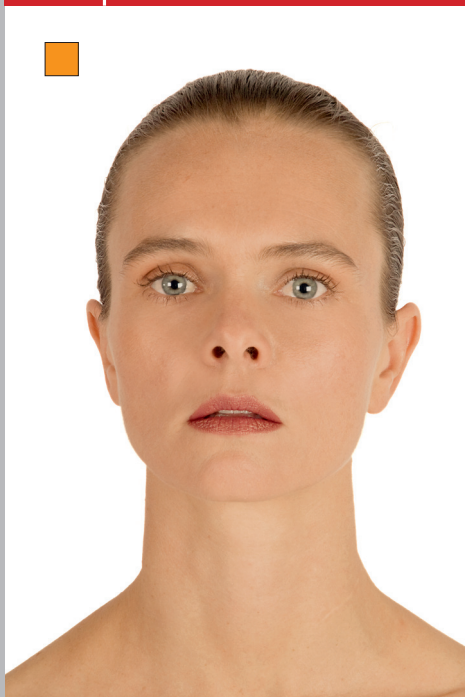
**K moudrému
promlouvá
také tvář.**

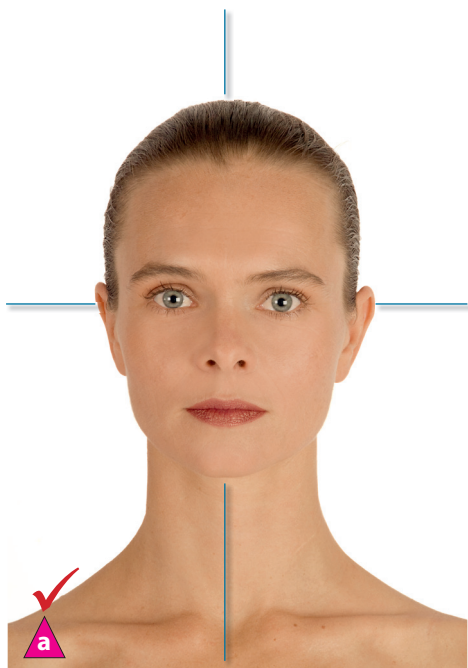
*Publius Syrus (90–40 př. Kr.),
římský moralista a autor aforismů*



3

Mimika





Vyvážený obličej

Analýza

- Ústa jsou úplně zavřená, oči uvolněné, otevřené, obličej je vyvážený.
- Klíční kosti probíhají vodorovně, hlava je vzpřímená, šíje volná.
- Čelo se napíná směrem nahoru, brada dolů, jazyk směrem k uchu; čelo je hladké.
- Rty se uzavírají prodloužením horního rtu a obličejová rýha mezi nosem a rty je vyhlazená.

Význam

- Vycentrováný obličej působí uvolněně, otevřeně, pozorně a odhodlaně.
- Smyslové orgány se aktivují, řízení pohybu hlavy funguje optimálně.
- Mluvení, zpívání a polykání jsou optimalizovány, volné nosní vchody usnadňují dýchání nosem.
- Dochází k přirozenému napnutí kůže v obličejí – vrásky po úsměvu jsou vyloučeny!



Nadzvednutý obličej

Analýza

- Ve srovnání s obr. a byla vědomě změněna pouze pozice hlavy, ale nikoli mimika.
- Hlava je vysunutá, šíje lehce ohnutá – jako v obrazové sérii č. 1, obr. b.
- Ústa jsou nadzvednutá, neuzavírají se úplně a působí spíše jako velká nežli plná.
- Pokožka na čele a tvářích není vyhlazená.

Význam

- Obličej je celý „posunutý nahoru“ a bez aktivity.
- Výraz obličejí je zploštěný a působí lehce „přihlouple“.
- Hlas ztrácí na objemu a rezonanci, časté je mírné huhňání, omezené dýchání nosem.
- Zvýšená tvorba vrásek v oblasti brady, tváře a čela.



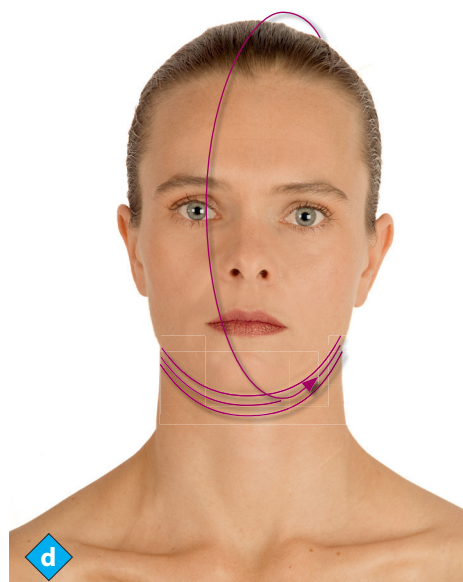
Pseudodynamický obličej

Analýza

- Ve srovnání s obr. a bylo záměrně změněno pouze držení hlavy, nikoli však mimika.
- Brada se posouvá k hrudi, šíje je příliš napjatá – podobně jako při poloze hlavy v obrazové sérii č. 1, obr. c (brada nadměrně přitažená k hrudníku).
- Rovina obličeje se překlápá dopředu, viditelné je napětí svalstva na přední straně krku.
- Pohled směřuje vzhůru, kompenzuje tak předklon hlavy.

Význam

- Obličej působí dynamicky, ale nevyrovnaně; přísný výraz tváře bez autority.
- Mohla by vznikat ustupující a neslušivá dvojité brada.
- Příliš mnoho tlaku v oblasti brady a krku způsobuje potlačení hlasu a omezené dýchání.
- Kompenzační pohled vzhůru narušuje citlivou rovnováhu očních svalů.



Napjatý obličej

Analýza

- Ve srovnání s obr. a bylo záměrně změněno pouze držení hlavy, nikoli však mimika.
- Pozice hlavy je zalomená-stlačená – podobně jako v obrazové sérii č. 1, obr. d.
- Silně napjaté rysy tváře a krční svaly, tendence k tvorbě dvojité brady.
- Sevřené rty, zuby těsně přitisknuty k sobě, oční víčka mírně zúžená.

Význam

- Napjatost znamená zbytečně vynakládáním silou. Z této polohy lze vyčíst nadšení bez efektu.
- Chybí vnitřní uvolněnost, koncentrovaný klid a soustředěná výkonnost.
- Svaly krku a šíje jsou ztuhlé, ztížené je řízení pohybu hlavou.
- Snížená je připravenost reagovat, rychlost a přesnost.

Pokyny ke cvičení najdete na str. 108–109.