

INDICE

7 Prefazione

Indicazioni generali

- 9 L'impostazione Spirituale di Steiner
- 11 L'Orientamento principale delle idee dell'epoca scolastica
- 13 Il ciclo di due giorni e il pensare

Contenuti didattici

- 15 Il piede
 - Alcune prove preliminari: peso e posizione in piedi
- 16 Pressione sul pavimento
 - La distribuzione della pressione
- 17 La struttura del piede e della gamba
- 19 La posizione eretta e la leva del piede
- 20 Considerazione iniziale sulla leva
- 22 Prova del fatto che la leva del piede come "leva autolanciante" è a due bracci e funziona a svantaggio meccanico
- 24 Sinossi
- 25 Il nostro metodo di conoscenza nell'epoca scolastica
- 26 L'articolazione dell'anca
 - Diverse prove
- 27 La struttura dell'articolazione dell'anca
- 29 La linea perpendicolare
 - I legamenti dell'articolazione dell'anca
- 31 Il grande gluteo
 - Stare in piedi in equilibrio labile
- 32 Stare in piedi comodamente
 - Considerazione conclusiva
- 33 La colonna vertebrale
 - La struttura della colonna vertebrale
- 37 La colonna vertebrale sotto carico
- 38 I muscoli
- 39 Considerazioni conclusive

- 40 La testa
 - Il cranio
 - Il collegamento tra cranio e colonna vertebrale
- 43 I muscoli
 - Le proporzioni
- 44 Considerazione conclusiva
- 45 Il cervello
 - Il parto
- 46 La struttura del cervello
 - Il cervello che galleggia
- 48 La meccanica del gomito
 - Il lavoro di sostegno
- 49 La muscolatura
 - La leva
- 50 Il lavoro muscolare
- 51 Gli alunni richiamano alla mente l'epoca scolastica

Argomenti marginali

- 53 La struttura del piede
- 54 Rapporto di trasmissione ampia
 - La leva
- 55 Il piede piatto
 - Le trabecole ossee
 - L'ernia del disco
- 56 Le deviazioni delle curvature
 - Le costole
- 57 La posizione militare di "Attenti"
- 58 Ulteriori indicazioni per il piano di studi
- 62 Indice analitico