Obsah

Předmluva 9
Historie Touch for Health 10
Co je Touch for Health? 11
Testování (sledování) svalu 13
Model odpovědnosti v TFH 14
Předtesty (předběžné kontroly) 14
Rozsah pohybu 14
Zapojování dalších svalů 14
Stabilizace 14
Kontext 15
Výsledky 15
Jazyk 15
Formát vyrovnání TFH 15
Obsah kurzu Touch for Health 1 16
Přesné testování indikačního svalu 17
Předtesty 18
Přepnutí 18
Jak se projevují problémy s přepnutím 18
Energie centrálního meridiánu 19
Hydratace 19
Subjektivní posouzení 19
Neurolymfatické masážní body 20
Neurovaskulární body 22
Meridiány 24
Úponová technika 25
Výzva 25
Spinální reflexy 26
Inhibované svaly 26
Uvolnění emocionálního stresu (E.S.R.) 27
Použití jídla k posílení svalů 28
Výživa pro svaly TFH 28
Zábavné křížení 29
Energie uší 30
Zrakový blok 31
Zástupné testování 32
Jednoduché techniky proti bolesti 32
Lechtání při křeči nebo spazmatu 32
Proplachování nebo probíhání meridiánů 32
Emocionální bolest 32
Problémy se zažíváním 32
Uvědomění si držení těla 33
Vyrovnání cíle 34
Postup vyrovnání 14 svalů způsobem „vyrovnání za pochodu“ 35
Svaly Touch for Health 1 35

Obsah kurzu Touch for Health 2 37
Lokalizace oblasti vyrovnání 38
Předtesty s lokalizací oblasti vyrovnání 39
Kontrola přepínání pomocí lokalizace oblasti vyrovnání 39
Mechanismus vřetenovitých buněk 40
Golgiho šlachový aparát 41
Akupresurní body 41
Vlastnosti meridiánů 42
Poplašné body 43
Vyrovnání pomocí „kola“ 44
Hráz 44
Poledne / půlnoc 45
Trojúhelníky a čtverce 45
Denní doba 45
Vyrovnání s využitím přebytku energie 46
Zákon pěti prvků 47
Testování potravin 50
E.S.R. pro budoucí výkon 51
Jednoduché techniky proti bolesti 51
Meridiánová masáž 52
Chůze po meridiánu 53
Cerebrospinální technika 54
Integrační cvičení s křížením (cross crawl) 55
Svaly Touch for Health 2 56

Obsah kurzu Touch for Health 3 57
Vyrovnání pěti prvků přes barvy 58
Vyrovnání cíle s emocemi 59
Vyrovnání 5 prvků pomocí potravin 60
Výživa pro meridiány TFH 61
Techniky uklidnění 61
E.S.R. pro minulé trauma 62
Vyrovnání minulosti 62
Kontrola pulzů 63
Poklepávání při bolesti 64
Vkládání do obvodu 65
Facilitace a inhibice 66
Reaktivní svaly 67
Gaits – chůze 69
Svaly Touch for Health 3 71

Obsah kurzu Touch for Health 4 72
Osmičková energie 73
Pět prvků a meridiány: opakování 74
Emoce spojené s pěti prvky 75
Vyrovnání pomocí zvuku 76
Teorie akupresurních bodů 79
Body Luo 80
Vyrovnání podle denní doby 81
Uvolnění stresu v souvislosti s držením těla 82
Neurolymfatické uvolnění 82
42 svalů Touch for Health 83
Opakování reaktivních svalů 83
Analýza držení těla 86
Zásady a standardy držení těla 89
Cvičení 91
Svaly a cvičení 93
Kostní orientační body 96
Slovníček pojmů 98
Cíle tohoto semináře 100
Registrovaní instruktoři TFH 100
Příručky a certifikáty 100
Materiály sylabu 100
Ukázky a praktický nácvik 100
Etika 100
Výsledky učení 101
Hodnocení kompetencí 101
TFH School Training Workshop pro instruktory – TFHTW 102
Hodnocení dovedností TFH 102
Záznamová kniha IKC 102
Webové stránky 102
IKC 102
Reference a doporučená literatura 103
Oddíl testování svalů 104

Centrální	Sval nadhřebenový	106
Řídící	Velký sval oblý	108
Žaludek	Klíčková část velkého prsního svalu	110
	Přední ohýbače krku	112
	Sval vřetenní	114
	Zadní natahovače krku	116
	Zdvihač lopatky	118
Slezina	Široký sval zádový	120
	Střední a dolní sval trapézový	122

	Oponující sval palce	124
	Trojhlavý sval pažní	126
Srdce	Sval podlopatkový	128
Tenké střevo	Čtyřhlavý sval stehenní	130
	Břišní svaly	132
	Příčné a šikmé břišní svaly	134
Močový měchýř	Sval lýtkový	136
	Vzpřimovače trupu	138
	Přední a zadní sval holenní	140
Ledviny	Sval bederní	142
	Sval kyčelní	144
	Horní sval trapézový	146
Oběhový-sexuální	Střední sval hýžďový	148
	Přitahovače stehen	150
	Sval hruškovitý	152
	Velký sval hýžďový	154
Trojitý ohřívač	Malý sval oblý	156
	Sval krejčovský	158
	Sval štíhlý	160
	Šikmý sval lýtkový	162
	Dvouhlavý sval lýtkový	164
Žlučník	Přední sval deltový	166
	Sval zákolenní	168
Játra	Hrudní část velkého prsního svalu	170
	Sval rombický	172
Plíce	Přední sval pilovitý	174
	Deltový sval	176
	Bránice	178
	Hákový sval	180
Tlusté střevo	Stehenní povázka	182
	Čtyřhranný sval bederní	184
	Hamstringy	186

Možnosti vyrovnání Touch for Health 188
- Vyrovnání podle kola – svaly TFH 1 188
- Vyrovnání podle kola – svaly TFH 2 190
- Vyrovnání podle kola – svaly TFH 3 192
- Vyrovnání 14+ svalů 194
- Vyrovnání 42 svalů v pořadí meridiánů 196
- Vyrovnání za pochodu 199
- Vyrovnání vestoje od hlavy k patě 200
- Vyrovnání vleže od hlavy k patě 201

Formát vyrovnání Touch for Health Synthesis 202

Touch for Health Synthesis v praktickém použití 203
- Otázky k ústnímu hodnocení TFH 204