

OBSAH

Poděkování	7
Úvod	9
Co je to „reflexní stimulace technikou T. A. Bowena“?	11
Pár slov o Thomasu A. Bowenovi	12
Cesta Bowenovy techniky do České republiky	13
Principy působení metody reflexní stimulace technikou T. A. Bowena	14
Indikace a kontraindikace	16
Indikace pro aplikaci reflexní stimulace technikou T. A. Bowena	16
Kontraindikace reflexní stimulace technikou T. A. Bowena	17
Základní technika – Bowenův pohyb	18
Fyziologie působení jednotlivých fází BP	22
Přípravná fáze	22
Stimulační fáze	22
Výkonná fáze	23
Základní odlišnosti reflexní stimulace metodou T. A. Bowena od jiných technik a jejich kombinovatelnost	23
Léčení	25
Základní pravidla reflexní stimulace metodou T. A. Bowena	26
Obecné zásady	26
Zastavovače	29
Pozice klienta při ošetření	30
Další důležitá upozornění, rady a zásady pro maséra	30
Doporučení po ošetření	31
Základní sestavy	33
• Sestava „Spodní část zad“ – <i>DZ</i>	33
Možné modifikace sestavy <i>DZ</i>	37
• Sestava „Horní část zad a ramena“ – <i>HZ</i>	40
Možné modifikace sestavy <i>HZ</i>	44
• Sestava „Střední část zad“ – <i>SZ</i>	49
Varianta 1 – (<i>SZ₁</i>)	50
Varianta 2 – (<i>SZ₂</i>)	53
• Sestava „Ledviny“ – <i>Le</i>	55
• Sestava „Krk“ – <i>Kr</i>	60
Možné modifikace sestavy <i>Kr</i>	63
Sestavy zaměřené na horní končetiny	68
• Sestava „Rameno“ – <i>Ra</i>	68
Možné modifikace sestavy <i>Ra</i>	73
• Sestava „Paže, loket, zápěstí“ – <i>PLZ</i>	75
• Sestava „RSI“ – <i>RSI</i>	80
• Sestava „Karpální tunel“ – <i>KT</i>	82

Sestavy zaměřené na dolní končetiny	86
• Sestava „Podkolenní šlachy“ – <i>PS</i>	86
• Sestava „Stehno“ – <i>St</i>	92
• Sestava „Kolenó“ – <i>Kl</i>	95
• Sestava „Lýtko“ – <i>Lt</i>	99
Varianta 1 (<i>Lt₁</i>)	100
Varianta 2 (<i>Lt₂</i>)	102
• Sestava „Halluxy“ – <i>Hx</i>	105
• Sestava „Kotník“ – <i>Kn</i>	108
• Sestava „Pánev“ – <i>Pa</i>	113
• Sestava „Křížová oblast“ – <i>KZ</i>	117
• Sestava „Sedací nerv“ – <i>SN</i>	120
Sestavy s výraznějším působením na lymfatický systém	124
• Sestava „Astma“ – <i>At</i>	124
Možné modifikace sestavy <i>At</i>	127
• Sestava „Prsa“ – <i>Pr</i>	130
Varianta původní (<i>Pr₁</i>)	131
Varianta modifikovaná (<i>Pr₂</i>)	133
• Sestava „Senná rýma“ – <i>Se</i>	136
Možné modifikace sestavy <i>Se</i>	139
• Sestava „Trojklaný nerv“ – <i>TN</i>	142
Možná modifikace sestavy <i>TN</i>	146
Sestavy zahrnující působení na kostrč	149
• Sestava „Kostrč“ – <i>Ko</i>	149
• Sestava „Malá kostrč“ – <i>mKo</i>	154
• Sestava „Pomočování“ – <i>Po</i>	157
• Sestava „Neplodnost“ – <i>Ne</i>	161
• Sestava „Bolesti hýždí“ – <i>Hy</i>	164
Speciální sestavy	167
• „Bolesti hrudníku“	167
• Sestava tlakových bodů „Bolest hlavy“ – <i>BH</i>	169
Skupiny sestav s podobnými charakteristikami	173
Algoritmy uvedených sestav – souhrnný přehled	175
Co dělat, když ... – doporučené pracovní postupy	181
Seznam zkratk použitých k označení sestav	185
Další zkratky použité při popisu pracovních postupů	185
Zkratky použité pro označení akupunkturních drah	186
Vysvětlivky	187
Anatomické termíny	190
Anatomické směry	190
Anatomické roviny	190
Svaly, kosti, šlachy, úpony	190
Použitá a doporučená literatura	193