

Obsah

Úvod	9
1. Stvoření	15
Od buněk k trubicím	18
Pulzující pumpa	27
Od motility k lokomoci	34
2. Tělesný plán	45
Svaly	55
Kosti	61
Krevní řečiště	64
Dýchání	65
Mozek a nervový systém	74
Neviditelná vrstva: tekutost, pocity, hormony a emoce	84
Anatomie jako vlastní identita	86
3. Poškození, které formuje	91
Vzpřímenost a poškození	91
Škodlivý podnět, úlek a stres	96
Nadměrné a nedostatečné ohraničení: ztělesněná stresová zkušenost	108
Stres a emocionální výraz	126
4. Vzorce somatického distresu	145
Nadměrně ohraničené a nedostatečně ohraničené struktury	145
Člověk s rigidní strukturou	146
Somatický tvar a projev v chování	147
Vlastnosti člověka s rigidní strukturou (agresivní dominantní typ zaměřený směrem k druhým)	158
Člověk s hustou strukturou	160
Somatický tvar a projev v chování	169
Charakteristiky husté struktury (ten, který se drží zpátky, ten, který se stahuje)	170

Člověk se zbytnělou strukturou	172
Somatický tvar a projevy v chování	181
Charakteristiky zbytnělé struktury („nafouklí“ jedinci zaměřeni na druhé)	182
Člověk se zkolabovanou strukturou	184
Tvar těla a projevy v chování	193
Vlastnosti zkolabované struktury (rezignovaná odmítnutí, vzdalování se)	194
Porovnání struktur	196
5. Somatická realita	199
6. Somatické interakce	209