

Obsah

Předmluva Dr. Johna E. Upledgera	4	Šikmo probíhající svaly	52
Úvod	5	Vnitřní a vnější pánevní a kyčelní svaly	54
Základy kraniosakrální terapie podle Upledgera	6	Ošetřování kloubů	56
Historie a vývoj	6	Páteř – opora našeho těla	56
Upledgerovy postuláty	7	Hrudník, pletenec horní končetiny a pánev	56
Omezení v kraniosakrálním systému	8	Principy ošetřování	56
Uvolňování energií	9	Horní část krční páteře	58
Kraniosakrální systém	10	Dolní část krční páteře a horní část hrudní páteře	60
Kraniosakrální rytmus	12	Hrudní a bederní páteř	62
Pojivová tkáň	13	Křížokyčelní klouby	64
Základní cvičení kraniosakrální terapie	18	Ošetřování míšních plen	66
Jak se připravit	18	Principy ošetřování	66
Kdy cvičit a kdy ne	18	Zadní a přední část míšních plen	68
Prohmatávání jemnými doteky	19	Ošetřování mozkových plen	70
Nástroj doteku z vlastních rukou	20	Principy ošetřování	71
Jak nahmatat rytmy, které jsou tělu vlastní	22	Čelní kost	72
Povzbuzujeme kraniosakrální rytmus	25	Kosti temenní	74
Techniky klidového bodu	27	Kost klínová	76
Směřování energie	30	Kosti spánkové	78
Cvičení tkáně	32	Ošetřování obličejové části lebky	80
Kontrola úspěchu kraniosakrálního rytmu	32	Principy ošetřování	80
Postup ošetření pojivové tkáně	32	O technikách v ústech	81
Ošetřování příčně probíhající pojivové tkáně	34	Nosní kosti	82
Baze týlní kosti – speciální případ	34	Lícní kosti	84
První příčná struktura – pánevní dno	36	Horní čelist a kosti patrové	86
Druhá příčná struktura – bránice	38	Radličná kost	88
Třetí příčná struktura – ramena, šíje, krk	40	Dolní čelist	90
Čtvrtá příčná struktura – oblast jazyky	42	Návrhy ošetřování	92
Ošetřování svalstva	44	Pracujeme s vnitřní moudrostí	93
Svalstvo zadní strany těla	46	Astrální cesta k vnitřní moudrosti	93
Svalstvo přední strany těla	48	O autorovi	96
Postranní svaly	50	Adresy	93