Obsah

Úvod
Chybějící dílek skládačky: Holistické léčení a tělo ze svalů plných emocí 19

Část I

PROPOJENÍ EMOCÍ A SVALŮ 33

1. kapitola
Svaly, paměť, emoce a propojení..... 34
2. kapitola
Emoční, mentální a energetické tělo 49
3. kapitola
Uvolnění emocí a práce s energiemi..... 67

Část II

JEDNOTLIVÉ SVALOVÉ SKUPINY A JEJICH EMOČNÍ SLOŽKA 85

4. kapitola
Záda: Úložiště pro zradu, ochranu a podporu 86
5. kapitola
Hýžďové svaly: Úložiště pro podrážděnost a potlačované emoce..... 104
6. kapitola
Nohy: Úložiště pro posun vpřed, nebo uvíznutí na místě..... 111
7. kapitola
Břišní svaly, bránice a psoas: Úložiště skutečné zranitelnosti 140
8. kapitola
Paže, ramena a ruce: Úložiště pro lásku a vitalitu 153
9. kapitola
Hrudník: Vaše úložiště pro podstatu problémů 170
10. kapitola
Hlava, obličej a čelisti: Úložiště pro nabytí jasnosti a širší rozhled 178

11. kapitola
Krk: Úložiště pro stres, flexibilitu, uvědomění a chuť žít..... 189
12. kapitola
Konsolidace poznatků: Pojďme odemknout
váš léčebný potenciál 207

Příloha A
Další nástroje, které můžete vyzkoušet:
Očištění, uvolnění, uzemnění a posílení sebedůvěry 220
Příloha B
Další možnosti: Různé metody léčení 236
Příloha C
Dotazník a souhrn odpovědí od odborníků
z oborů zdravotnictví a fyzioterapie..... 260

Slovníček 264
O autorce 271