

# Obsah

Úvod .....	9
<b>1. Stvoření .....</b>	<b>15</b>
Od buněk k trubicím .....	18
Pulzující pumpa .....	27
Od motility k lokomoci .....	34
<b>2. Tělesný plán .....</b>	<b>45</b>
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
<b>3. Poškození, které formuje .....</b>	<b>91</b>
Vzpřímenost a poškození .....	91
Škodlivý podnět, úlek a stres .....	96
Nadměrné a nedostatečné ohraničení: ztělesněná stresová zkušenost .....	108
Stres a emocionální výraz .....	126
<b>4. Vzorce somatického distresu .....</b>	<b>145</b>
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
<b>5. Somatická realita .....</b>	<b>199</b>
<b>6. Somatické interakce .....</b>	<b>209</b>