

Obsah

Předmluva k českému vydání	7
Úvod	9
Proč jsme napsali tuto knihu	9
Jednoduše řečeno: osteopatie	11
První návštěva u osteopata – jak a co vyšetřuje a na co se ptá	12
Doba trvání osteopatické terapie a její cena	14
Jak poznáte dobrého osteopata	15
„Filosofie, věda i umění“ – to vše je osteopatie	19
Čtyři principy osteopatie	20
Různé oblasti osteopatie	24
Jaký je vztah osteopatie k jiným metodám a způsobům léčení?	29
Obratle, fascie, membrány – pojmy spojené s osteopatií	31
Složky organismu	31
Oběhy, transportní soustavy, spojovací cesty	40
Lymfatická soustava	41
Další důležité tělesné funkce	49
Jak se vám daří? – Inventura	52
Otázky k anamnéze („historie nemoci“)	53
Otázky týkající se vašich tělesných funkcí	55
Otázky ohledně životních zvyklostí	56
Otázky týkající se práce a odpočinku	57

Uvolňování svalů a odstraňování spazmů ve tkáni	
– nej důležitější osteopatické postupy	59
Tázání, vidění, citění – cesta k diagnóze	61
Přímé terapeutické techniky	69
Nepřímé techniky	73
Techniky kraniosakrální osteopatie	76
Techniky viscerální osteopatie	82
Léčení lymfatické soustavy	85
Na vlastním těle – kde může osteopatie pomoci	87
Kdy má osteopatická terapie smysl?	87
Případy z osteopatické praxe	89
„Pytel plný kostí“ – Andrew Taylor Still a počátky osteopatie	103
Chcete se cítit se dobře a zůstat zdraví?	
Posilujte tělu vlastní léčivé a obranné síly	115
Svépomocný cvičební program	121
Stabilizační cviky	123
Fulfordova cvičení	126
Další strečinková cvičení	134
Dechová cvičení	137
Viscerální soustava / orgány	140
Kraniosakrální soustava	143
Mezistěny	145
Co můžete udělat pro svou mízní soustavu	147
Cvičení pro harmonizaci energie	149
Uvolňovací cvičení	150
Příloha	153
Poděkování	153
Poznámky / Seznam literatury	154
Doplňková literatura	155
Seznam obrázků	155
Adresy	156
Rejstřík	157