

Obsah

Předmluva Dr. Johna E. Upledgera	7
Úvod	9
Pro koho je napsána tato kniha?	9
Jaká je struktura této poradenské příručky?	12
Důležitá upozornění	13
Základy	15
Proč právě »Upledgerova kraniosakrální terapie«?	15
Kraniosakrální systém	23
Pojivová tkáň	29
Upledgerova kraniosakrální terapie v terapeutické praxi	55
Předběžné informace a přípravná cvičení	63
Důležité faktory	63
Pnutí	65
Hmatové vyšetření jemnými doteky.....	69
Zlepšení pohyblivosti a pružnosti pojivové tkáně, svalů a kloubů – základní informace	83
Individuální cvičení pro dospělé, mládež a děti	91
Stimulace kraniosakrálního rytmu	91
Techniky klidového bodu	96
Zlepšení pohyblivosti a pružnosti pojivové tkáně	101
Terapeutický plán	153
Práce s vnitřní moudrostí	156

Partnerská cvičení pro dospělé, mládež a děti 161

Vztah za účelem cvičení	161
Nahmatání a určení kraniosakrálního rytmu a pnutí	165
Stimulace kraniosakrálního rytmu	167
Techniky klidového bodu	174
Zlepšení pohyblivosti a pružnosti pojivové tkáně	181
Terapeutický plán	228

Cvičení pro novorozence, kojence a malé děti 231

Důležité aspekty	231
Nahmatání a určení kraniosakrálního rytmu a pnutí	236
Stimulace kraniosakrálního rytmu	238
Techniky klidového bodu	244
Zlepšení pohyblivosti a pružnosti pojivové tkáně	249
Terapeutický plán	271

Příloha 277

O autorovi	277
Poděkování	278
Literatura	279
Obrázky	279
Adresy	280