

OBSAH:

<i>Úvod</i>	
Ruce paní Delhoumové	8
<i>Východisko</i>	
Strukturální integrace - klasický rolfing podle Idy P. Rolfové	12
ZÁKLADY, ČÁST PRVNÍ	15
Vazivo a jeho význam pro formu lidského těla	16
Význam gravitace pro stavbu těla	22
Formovatelnost vaziva	34
<i>Koncepce deseti sezení</i>	
Základní ošetření metodou rolfing	43
<i>První sezení</i>	
Osvobodte svůj dech	45
<i>Druhé sezení</i>	
Najděte pevnou půdu	54
<i>První kasuistika</i>	
Mario - Léčba s vedlejším účinkem	58
<i>Třetí sezení</i>	
Podpřete střechu ledvin	64
<i>Čtvrté sezení</i>	
Otevřete stavidla pánve	68

<i>Páté sezení</i>	
Udělejte místo orgánům	72
<i>Šesté sezení</i>	
Pohyblivost pro os sacrum - svatou kost	78
<i>Sedmé sezení</i>	
Vytvořte prostor pro kraniosakrální systém	84
<i>Druhá kasuistika</i>	
Čelistní kloub houslaře	91
<i>Osmé a deváté sezení</i>	
Koordinace pánevního a ramenního pletence	94
<i>Desáté sezení</i>	
Zakořeňte chodidla v zemi a otevřete oči pro horizont	97
<i>Shrnutí</i>	
Proč série ošetření a ne jen jednotlivá sezení?	101
ZÁKLADY, ČÁST DRUHÁ	105
Tělesné já, fyzické úplné bytostné já	106
<i>Třetí kasuistika</i>	
Povídání o mé levé noze	110
Viscerální metoda - ošetření orgánů podle Jeana Pierra Barrala	114
Význam kraniosakrálního systému pro tělesnou strukturu	121
Vnitřní forma - pohled na nové aspekty metody rolfing	128
<i>Použití strukturální integrace v oblasti medicíny</i>	
Technika fascií a membrán	134

<i>Katalog léčení</i>	
Akutní lumbalgie a ischialgie	135
Problémy s ploténkami	136
Blokády jednotlivých obratlů a žebních obratlů	138
Skolióza	139
Funkční problémy čelistního kloubu	140
Bolesti hlavy z napětí	142
Trauma po autohavárii	143
Problémy s klouby v oblasti ramen, paží a rukou	145
Problémy s klouby v oblasti chodidel, kolen a kyčlí	146
Po těhotenství	
Tělo se zase vrací do formy	148
Léčení dětí	149
Zlepšení sensorické dynamiky	151
Svépomocný kurz o pohybu a gravitaci	152
CVIČEBNÍ ČÁST - Hubert Godard	159
A. Mezi nebem a zemí:	
Dýchání páteří a dialog s gravitací	160
B. Mezi mnou a objektem, přiblížení a vzdálení:	
tvůrčí spirála	168
C. Konstrukce našich zad a gravitace:	
Sezení jako aktivní proces	172
D. Chodidla v souladu s celým tělem. Část I.	176
E. Chodidla v souladu s celým tělem. Část II.	178
F. Visutá páteř	180
G. Dlouhý krok nebo rozšíření prostoru	182