

Krzysztof Kassolik | Waldemar Andrzejewski



Masaż tensegracyjny

MedPharm Polska

Masaż tensegracyjny

Krzysztof Kassolik
Waldemar Andrzejewski

Spis treści

| | |
|--|----|
| Przedmowa | 7 |
| Wprowadzenie | 9 |
| Teoretyczne uzasadnienie wykorzystania zasady tensegracji w masażu | 14 |
| Anatomiczne uwarunkowania wykorzystywane w masażu tensegracyjnym | 23 |
| Układ nr 1 – mięśnia najszerzego grzbietu | 24 |
| Układ nr 2 – mięśnia piersiowego większego | 34 |
| Układ nr 3 – mięśnia zębatego przedniego | 43 |
| Układ nr 4 – więzadła krzyżowo-guzowego | 57 |
| Techniki w masażu tensegracyjnym | 68 |
| Pozycje ułożeniowe do masażu | 70 |
| Ocena palpacyjna w masażu tensegracyjnym | 76 |
| Przykładowe metodyki masażu tensegracyjnego w poszczególnych układach | 86 |
| Metodyka opracowywania układu mięśnia najszerzego grzbietu | 86 |
| Metodyka opracowywania układu mięśnia piersiowego większego | 87 |
| Metodyka opracowywania układu mięśnia zębatego przedniego | 89 |
| Metodyka opracowywania układu więzadła krzyżowo-guzowego | 91 |
| Literatura | 93 |