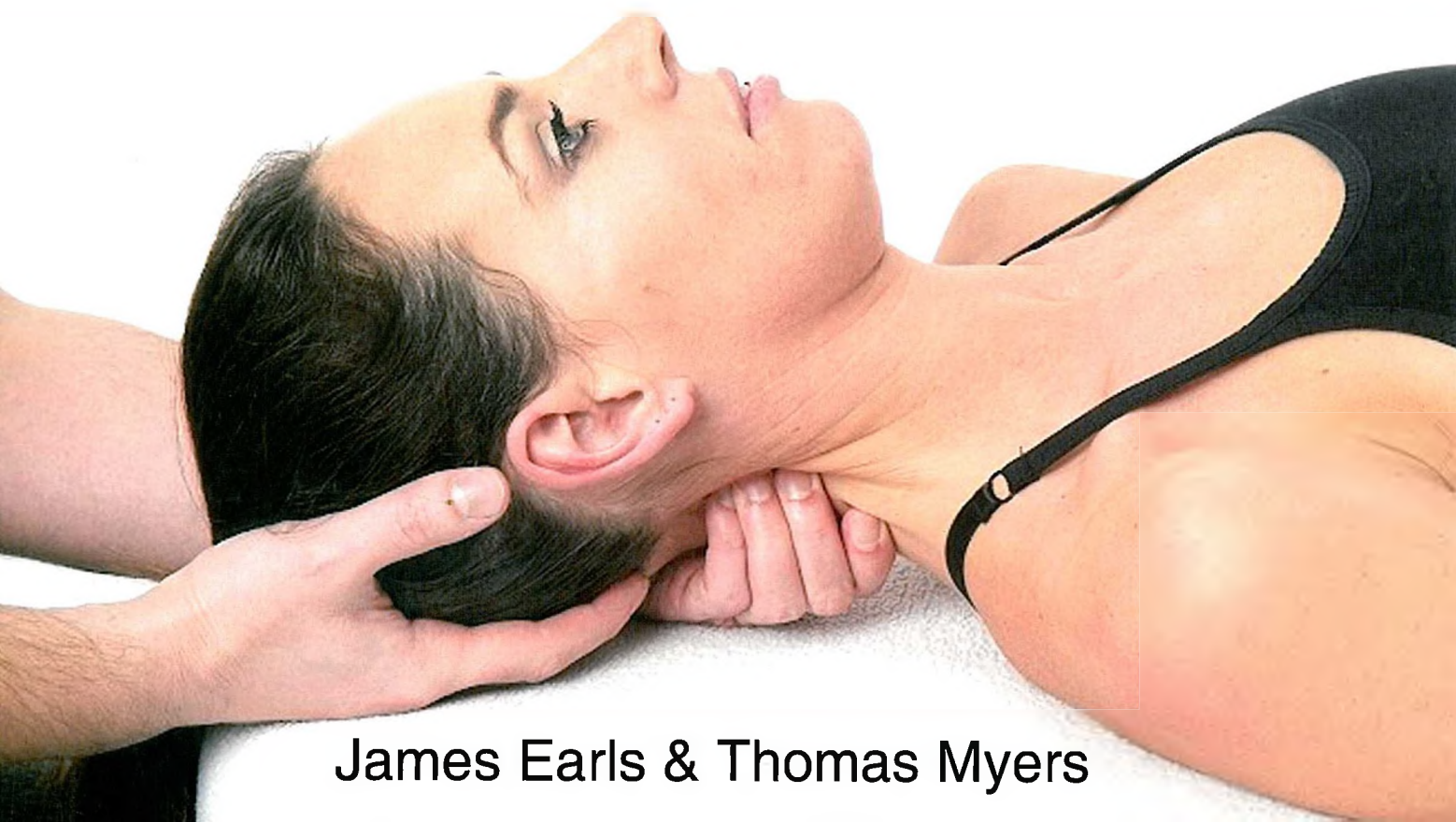


# Rozluźnianie powięziowe *dla* równowagi strukturalnej



James Earls & Thomas Myers

# Rozluźnianie powięziowe *dla* równowagi strukturalnej

**James Earls & Thomas Myers**

Tłumaczenie  
**Dr n. med. Marcin Wytrzązek**  
**Mgr Agata Nieboj**



**Wydawnictwo Wyższej Szkoły  
Edukacji i Terapii w Poznaniu**

# Spis treści

Przedmowa do wydania polskiego .....	4
Wprowadzenie/Jak korzystać z książki .....	6

<b>Rozdział 1: Wprowadzenie do technik rozluźniania powięziowego</b> .....	9
Wzorce ludzkiego ciała .....	9
Wstępne informacje o sieci powięziowej ...	11
Tensegracja .....	19

<b>Rozdział 2: Rozluźnianie powięziowe i doskonalenie twojego dotyku</b> .....	25
ROSIZ: rozwój, ocena, strategia, interwencja, zakończenie .....	26
Technika rozluźniania powięziowego .....	31
Mechanika ciała .....	34
Pytania o kierunek .....	41
Planowanie sesji .....	44

<b>Rozdział 3: Czytanie ciała</b> .....	48
Pięć etapów czytania ciała .....	49
Proces czytania ciała .....	55

<b>Rozdział 4: Stopa i podudzie</b> .....	58
Kości kończyny dolnej: Tak łatwe jak 1, 2, 3... 4, 5... .....	59
Stawy: zawiasowe i śrubowe .....	60
Łuki jako „krzywizny wtórne” .....	62
Kości łuków .....	63
Tkanki podszwowe .....	65
Mięśnie łydki .....	66
Czytanie ciała – stopa i podudzie .....	72
Techniki – stopa i podudzie .....	75

<b>Rozdział 5: Kolano i udo</b> .....	95
Staw kolanowy .....	96
Jedno- i dwustawowe mięśnie uda .....	100
Czytanie ciała – kolano i udo .....	108
Techniki – kolano i udo .....	110

<b>Rozdział 6: Biodro</b> .....	119
Kości .....	122
Więzadła .....	126
Mięśnie .....	129
1. Wachlarz krętarzowy .....	130
2. Wachlarz kulszowo-łonowy ...	135
3. Wachlarz pachwinowy .....	138
Czytanie ciała – miednica .....	141
Techniki – miednica .....	147

<b>Rozdział 7: Brzuch, klatka piersiowa i oddychanie</b> .....	166
Brzuch i żebra: wsparcie jamy przedniej części tułowia .....	166
Koszyk żebrowy .....	175
Dodatkowe mięśnie oddechowe .....	178
Przepona .....	181
Czytanie ciała – brzuch, klatka piersiowa i oddychanie .....	185
Techniki – brzuch i klatka piersiowa ...	187

<b>Rozdział 8: Kręgosłup</b> .....	197
Wzorec układu mięśniowego .....	203
Szyja .....	207
Czytanie ciała – kręgosłup .....	216
Techniki – kręgosłup .....	218
Czytanie ciała – głowa i szyja .....	231
Techniki – szyja .....	233

<b>Rozdział 9: Bark i ramię</b> .....	243
Bark .....	243
Taśmy kończyn górnych .....	254
Czytanie ciała – barki .....	262
Techniki – bark i ramię .....	266
Techniki – pierścień rotatorów barku ...	275

Podsumowanie .....	287
<b>Aneks 1:</b> Taśmy anatomiczne .....	288
<b>Aneks 2:</b> Przeciwwskazania .....	297
Piśmiennictwo .....	305
Źródła .....	309
Indeks .....	311
Indeks mięśni .....	315