

Strukturalna PRACA Z CIAŁEM

JOHN SMITH

Przedmowa

Thomas Myers

Robert Schleip

David Lake



Redakcja naukowa wydania polskiego:
dr n. med. Małgorzata Chochowska
dr n. med. Marcin Wytrażek



Strukturalna praca z ciałem

Wprowadzenie dla studentów i praktyków

John Smith

Bachelor of Education (Syd)
Diploma Remedial Massage (NatureCare)
Certified Rolfing Practitioner
Certified Feldenkrais Practitioner
Certified Cranio-Sacral Practitioner
Certified Trager Practitioner
Somatic Therapist, Sydney, Australia

Redakcja naukowa wydania polskiego:
dr n. med. Małgorzata Chochowska
dr n. med. Marcin Wytrązek

Tłumaczenie
mgr Agata Nieboj



SPIS TREŚCI

Przedmowa do wydania polskiego	vii
Słowo wstępne	ix
Przedmowa	xiii
Podziękowania	xv
Wstęp	1
Część 1 GENEZA I HISTORIA STRUKTURALNEJ PRACY Z CIAŁEM	5
1. Strukturalna praca z ciałem: przegląd	7
2. Krótka historia strukturalnej pracy z ciałem	14
3. Strukturalna praca z ciałem w kontekście innych terapii komplementarnych	23
4. Czym jest strukturalna praca z ciałem?	27
5. Strukturalna praca z ciałem: niektóre często zadawane pytania	33
Część 2 NASZA ORGANIZACJA SOMATYCZNA	39
6. Mapy ludzkiego ciała	41
7. Techniki strukturalnej pracy z ciałem	48
8. Struktura i funkcja	53
9. Sieć tkanki łącznej	65
10. Oscylacyjne właściwości sieci powięziowej	91
11. Układ mięśniowy	95
Część 3 PODRĘCZNIK PRAKTYCZNY	105
12. Przegląd wybranych powszechnie występujących dysfunkcji posturalnych	107
13. Praktyczne modele w pracy ze strukturą	137
14. Praktyka: ocena, techniki i strategia w strukturalnej pracy z ciałem	153
15. Pierwszy krok w kierunku zrównoważonej struktury	174
16. Praca w płaszczyźnie strzałkowej	181
Taśma przednia	185
Taśma tylna	198
Praca z ruchem - oscylacje w płaszczyźnie strzałkowej	214
17. Praca w płaszczyźnie czołowej	218
Taśma boczna	222
Przyśrodkowa taśma kończyny dolnej	232
Praca z ruchem - oscylacje w płaszczyźnie czołowej	234
18. Praca w płaszczyźnie poprzecznej	239
Praca z ruchem - oscylacje w płaszczyźnie poprzecznej	241
19. Praca z obręczą barkową	245
Elewacja obręczy barkowej	245
Depresja obręczy barkowej	251
Protrakcja obręczy barkowej	253
Retrakcja obręczy barkowej	254
20. Praca z zewnętrzną rotacją kończyny dolnej	255
APPENDIX SZKOLENIA Z ZAKRESU STRUKTURALNEJ I FUNKCJONALNEJ PRACY Z CIAŁEM	260
INDEX	263