

# OBSAH:

## *Úvod*

**Ruce paní Delhoumové ..... 8**

## *Východisko*

**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**

## *Koncepce deseti sezení*

**Základní ošetření metodou rolfing ..... 43**

## *První sezení*

**Osvobodte svůj dech ..... 45**

## *Druhé sezení*

**Najděte pevnou půdu ..... 54**

## *První kasuistika*

**Mario - Léčba s vedlejším účinkem ..... 58**

## *Třetí sezení*

**Podepřete střechu ledvin ..... 64**

## *Čtvrté sezení*

**Otevřete stavidla pánve ..... 68**

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

*Katalog léčení*

Akutní lumbalgie a ischialgie .....	135
Problémy s ploténkami .....	136
Blokády jednotlivých obratlů a žeberních 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 senzorycké 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