

# Spis treści

<b>Wprowadzenie</b> .....	9
<b>Wstęp</b> .....	9
Uwagi dla instruktorów: pomoce wizualne .....	16
Uwagi dla studentów .....	20
Podziękowania .....	23
<b>Część I: Mini atlas anatomiczny i posturalny</b> .....	25
Opis ilustracji .....	27
<b>Część II: Podstawy anatomii i prawidłowego ustawienia ciała w przestrzeni</b> .....	55
Przed pierwszą lekcją: zadanie .....	57
<b>1. Wprowadzenie do anatomii i prawidłowego ustawienia ciała w przestrzeni</b> .....	59
Płynność .....	59
Energia .....	60
Kości .....	62
Stawy .....	63
Mięśnie .....	64
Rozwijanie zmysłów .....	68
Postawa ciała .....	70
Przed drugą lekcją: zadanie .....	79
<b>2. Nogi i stopy</b> .....	81
Wprowadzenie .....	81
Kości i stawu skokowego .....	81
Kości podudzia i uda .....	85
Mięśnie nóg i stóp .....	88
Obserwacja ustawienia nóg i stóp .....	93
Przed trzecią lekcją: zadanie .....	99
<b>3. Tułów: miednica, plecy, brzuch i klatka piersiowa</b> .....	101
Wprowadzenie .....	101
Miednica .....	103
Położenie miednicy .....	105
Plecy .....	108
Obszar brzucha .....	109
Klatka piersiowa .....	112

Przed czwartą lekcją: zadanie .....	117
<b>4. Ręce, barki, głowa, szyja .....</b>	<b>119</b>
Wprowadzenie .....	119
Ręce i dłonie .....	120
Obręcz barkowa .....	122
Głowa i szyja .....	129
<b>Część III: Fizyczna charakterystyka typów charakterologicznych .....</b>	<b>137</b>
<b>5. Ciało schizoidalne .....</b>	<b>139</b>
Groza: ogólna charakterystyka .....	139
Blok pasma ocznego: głowa i szyja jednostki schizoidalnej .....	143
Maska twarzy .....	145
Brak kontaktu: oczy schizoidalne .....	146
Oddech schizoidalny: klatka piersiowa i brzuch .....	147
Zawieszenie: schizoidalne barki, ręce i dłonie .....	149
Usztywnienie: kręgosłup schizoidalny .....	150
Unoszenie: schizoidalne miednica, nogi i stopy .....	150
<b>6. Ciało oralne .....</b>	<b>153</b>
<i>Zależność: ogólna charakterystyka .....</i>	<i>153</i>
Po pierwsze głowa: oralna głowa i szyja .....	160
Oralne zapadnięcie: barki i ręce .....	162
Oralne zapadnięcie: klatka piersiowa .....	164
Pusty brzuch: brzuch oralny .....	167
„Bez kręgosłupa”: plecy oralne .....	169
Brak naładowania: miednica oralna .....	170
<i>Brak ugruntowania: oralne nogi i stopy .....</i>	<i>171</i>
<b>7. Ciało masochistyczne .....</b>	<b>173</b>
Kompresja: ogólna charakterystyka .....	173
„Zrób to dla mnie!”: masochistyczna głowa i szyja .....	184
Wątpliwości: masochistyczne barki i ręce .....	187
Szeroka klatka piersiowa .....	188
Pchanie: masochistyczny brzuch .....	189
Próba zajęcia stanowiska: masochistyczny kręgosłup .....	190
Trening czystości: miednica masochistyczna .....	191
Unikanie „zapadnięcia”: masochistyczne nogi i stopy .....	196
<b>8. Ciało narcystyczne .....</b>	<b>197</b>
Ciągnięcie w górę: ogólna charakterystyka .....	197
Ego i ciało: narcystyczna głowa i szyja .....	210
Ciężka góra: narcystyczne barki i ręce .....	214
Nadmierne rozszerzenie: narcystyczna klatka piersiowa .....	215
Ograniczenie: narcystyczny kręgosłup i brzuch .....	217
Zwężenie: narcystyczna miednica .....	219
Narcystyczne nogi i stopy .....	221

<b>9. Ciało sztywne</b> .....	223
Ciągnięcie do tyłu: ogólna charakterystyka .....	223
Duma: sztywna głowa i szyja .....	239
Cofnięty kręgosłup .....	242
Cofnięcie: sztywne barki i ręce .....	244
„Zbroja”: sztywna klatka piersiowa .....	247
„Zbroja”: sztywny brzuch .....	249
Cofnięcie: sztywna miednica i sztywne nogi .....	250
 <b>Część IV: Ćwiczenia</b> .....	 253
Wprowadzenie .....	255
Głowa i szyja .....	256
Barki i klatka piersiowa .....	260
Ramiona i ręce .....	264
Brzuch .....	266
Kręgosłup .....	268
Miednica .....	271
Nogi i stopy .....	273
 <b>Podsumowanie</b> .....	 279
 <b>Bibliografia</b> .....	 281