

Spis treści

Wprowadzenie

1. Stworzenie	1
OD KOMÓREK DO TUB	5
PULSUJĄCA POMPA	12
OD RUCHLIWOŚCI DO RUCHU	18
2. Plan ciała	27
MIĘŚNIE	35
KOŚCI	40
DRZEWO NACZYNIOWE	42
ODDYCHANIE	43
MÓZG I UKŁAD NERWOWY	50
NIEWIDOCZNA WARSTWA: PŁYNNOŚĆ, CZUCIE, HORMONY I EMOCJE	56
ANATOMIA JAKO TOŻSAMOŚĆ	57
3. Zagrożenie formy	61
PIONOWA POSTAWA CIAŁA I ZAGROŻENIE	61
ZAGROŻENIE, ZANIEPOKOJENIE, STRES	64
ZBYT NAPIĘTY I ZBYT WIOTKI: UCIELEŚNIENIE DOŚWIADCZENIA STRESU	76
STRES I EKSPRESJA EMOCJONALNA	90
4. Wzorce zaburzeń somatycznych	103
STRUKTURY NADMIERNIE NAPIĘTE I WIOTKIE	103
STRUKTURA SZTYWNA	104
STRUKTURA ZWARTA	116
STRUKTURA NABRZMIAŁA	126
STRUKTURA ZAPADNIĘTA	136
PORÓWNIANIA STRUKTURALNE	146
5. Rzeczywistość somatyczna	149
6. Interakcje somatyczne	157