

Spis treści

Przedmowa 10 Wstęp 12

1. **Nowy model samodzielnej opieki zdrowotnej 28**

Czym jest troska o własne ciało 33

Piłki Roli Model a troska o własne ciało 34

Powrót do zdrowia i troska

3.5.1. własne ciało 4-2

2. **Jak stosować moją metodę 46**

Twoja ruchowa apteczka: czym są piłki Roli Model i jak działają? 53

Pozostałe narzędzia branży tkankowej 62

Kto może używać piłek? 66

Gdzie najlepiej używać piłek? 66

Kiedy używać piłek? 66

Jak często można używać piłek? 69

Ból: jak odróżnić zły od dobrego 69

3. **Postawa, ból, efektywność: wyprostuj się za pomocą piłek 80**

Jak przetrwać w swoim ciele 83

Gorzka prawda o nowoczesnej postawie 85

Czym dokładnie jest dobra (prawidłowa) postawa? 86

Ukryte koszty złej postawy 89

Szybka lekcja postury 92

4. **Część teoretyczna: nauka o powięzi**

3.5.2. **propriocepcji 96**

Powięź: twoja wewnętrzna sieć 99

Propriocepcja: psychofizyczna mapa twojego ciała 111

5. **Poznaj lepiej swoje ciało: psychofizyczna znajomość układu kostno-mięśniowego 122**

36 orientacyjnych punktów kostnych, które musisz znać 125

44 mięśnie, które musisz znać 134

6. **Dziewięć podstawowych technik metody Roli Model 142**

3.6. Przedłużony ucisk 145

3.7. Rolowanie skóry / przesuwanie 145

3.8. Głębokie rozdzielanie 146

3.9. Rolowanie poprzeczne 147

3.10. Dociskanie i rozciąganie 149

3.11. Napinanie/rozluźnianie (torowanie nerwowo- -mięśniowe) 150

3.12. Dociskanie/przekręcanie i mobilizacja 151

3.13. Przegarnianie 152

3.14. Stos 153

7. **Przywracanie oddechu 154**

Przepona 157

Reakcja stresowa 158

Trzy miejsca oddechu 159

Oddychanie brzuszne i piersiowe dla początkujących 161

Metody oddychania podczas ćwiczeń z piłkami 163

8. **Sekwencje, które poprawią ustawienie twojego ciała 170**

Czym są sekwencje Roli Model i jak je stosować? 173

Ruchowa szafka z lekarstwami: narzędzia, których będziesz potrzebował 175

Analiza i kontrola 177

Tułów: całościowe techniki przesuujące 180

Sekwencja 1: całościowa rozgrzewka 182 Sekwencje na dolną część ciała 196

Sekwencja 2: stopy - uratuj swoją podeszwę 196

Sekwencja 3: opracowanie kostki i podudzia 206

Sekwencja 4-: ugniatanie kolana 217

Sekwencja 5: giętkie uda 230

Sekwencja 6: zdrowe biodra i jędrne pośladki 240

Sekwencja 7: Lej miedmczny 250

Sekwencje na kręgosłup 262

Sekwencja 8: dolna część pleców 262

Sekwencja 9: rozluźnianie górnej części pleców 275

Sekwencja 10: przepłukiwanie klatki

piersiowej i oddychanie 284

Sekwencje na barki, ręce i palce 296

Sekwencja 11: ramiona - pierścień
rotatorów 294

Sekwencja 12: ramiona - łokieć 305

Sekwencja 13: przedramiona, palce, dłonie i nadgarstki 316

Sekwencje na szyję i głowę 329 Sekwencja 14: odjechana szyja 329 Sekwencja 15: głowa, twarz i
żuchwa 338

Samodzielne poszukiwania 352 Sekwencja 16: szew przedni 353 Sekwencja 17: szew tylny 356

Sekwencja 18: szew boczny 359

9. **Znaczenie relaksacji 362**

Krótką wycieczka po układzie nerwowym 365

Wewnętrzny spokój w pięciu prostych punktach 367

10. **Rolowanie duszy: gdy naprawiasz coś więcej niż tylko ciało 374**

Emocjonalna huśtawka: wygładzanie krawędzi 377

Zostań własnym terapeutą 382

Moje doświadczenia z rolowaniem duszy 388

11. **Co dalej? Ćwiczenia korekcyjne Tune Up Fitness 394**

Nie tylko piłki: trening uzupełniający rolowanie 397

Zakończenie 406

Załącznik 408

W skrócie:

największe korzyści rolowania 609

Najczęściej zadawane pytania 610

Autoterapeutyczny żargon 617

Polecane książki, materiały wideo i strony internetowe 621

Podziękowania 626

Indeks 628