

Spis treści

Przedmowa	6
Wprowadzenie	8

CZĘŚĆ I.

ANATOMICZNE PRELUDIUM	10
------------------------------------	-----------

Rozdział 1. Anatomia i biomechanika obszaru mięśnia lędźwiowego	11
Rozdział 2. Utrzymanie mięśnia lędźwiowego w zdrowiu	21
Rozdział 3. Przeciążenie kręgosłupa lędźwiowego	47
Rozdział 4. Mięsień lędźwiowy i pilates	55

CZĘŚĆ II.

MIĘSIEŃ LĘDŹWIOWY I EMOCJE	74
---	-----------

Rozdział 5. Połączenia. Pamięć somatyczna: połączenie jelito-mózg.	75
Rozdział 6. Gdy mięsień lędźwiowy kontratakuje.	81

CZĘŚĆ III.

MIĘSIEŃ LĘDŹWIOWY I DUCHOWOŚĆ –

ANATOMIA „ENERGETYCZNA”	90
--------------------------------------	-----------

Rozdział 7. Co wiemy?	91
Rozdział 8. Mięsień lędźwiowy i czakra 1: „równowaga kinestetyczna”	95
Rozdział 9. Mięsień lędźwiowy i czakra 2: „płyn jak woda”	107
Rozdział 10. Mięsień lędźwiowy i czakra 3: „funkcja łączy się z oddechem”	117

Dodatek: Stowarzyszenie Zgiętego Biodra	126
---	-----

Literatura	128
------------------	-----