

Sisältö

Johdanto / Kuinka kirjaa käytetään .. 4

Luku 1: Johdanto faskian käsittelyyn ja vapautukseen..... 7

Ihmiskehon mallinnus	7
Johdatus faskiaaliseen verkostoon	9
Tensegriteetti	16

Luku 2: Faskian käsittely ja vapauttaminen sekä manuaalisten taitojen kehittäminen..... 21

Käsittelyn viisivaiheinen malli – KASIL: Kehittäminen, arviointi, strategia, interventio, lopetus	22
Faskian käsittelyn tekniikka	27
Kehon mekaniikka	29
Käsittelysuunnat	36
Hoitokerran suunnittelu	39

Luku 3: BodyReading – Kehon lukeminen..... 43

Kehon lukemisen viisi vaihetta	44
Kehon lukemisen prosessi	50

Luku 4: Jalka ja sääri..... 53

Alaraajan luiset rakenteet: Helppoa kuin 1, 2, 3... 4, 5	54
Nivelet: Saranat ja spiraalit	55
Holvit sekundäärisinä kaarina	57
Holvikaarten luiset rakenteet	58
Plantaariset kudokset	59
Säären lihaksisto	61
Kehon lukeminen jalan ja säären alueella	66
Käsittelytekniikat jalan ja säären alueella	68

Luku 5: Polvi ja reisi..... 87

Polvinivel	88
Yhden ja kahden nivelen lihakset reidessä	92
Kehon lukeminen polven ja reiden alueella ..	99
Käsittelytekniikat polven ja reiden alueella	101

Luku 6: Lonkka 111

Luiset rakenteet	114
Ligamentit	118

Lihaksisto	121
1. Trokanteerinen viuhka	122
2. Raminen viuhka	126
3. Inguinaalinen viuhka	129
Kehon lukeminen lantion alueella	132
Käsittelytekniikat lantion alueella	137

Luku 7: Vatsa, rintakehä ja hengitys 155

Vatsa ja kylkiluut: ventraalisen ontelon tuki	155
Rintakehä	164
Hengityksen apulihakset	166
Diaphragma – pallea	169
Kehon lukeminen vatsan, rintakehän ja hengityksen alueella	172
Käsittelytekniikat vatsan ja rintakehän alueella	174

Luku 8: Selkäranka 183

Lihaksiston kaavoitus	189
Niska ja kaula	192
Kehon lukeminen rangan alueella	200
Käsittelytekniikat rangan alueella	202
Kehon lukeminen pään ja kaulan alueella	214
Käsittelytekniikat kaulan alueella	216

Luku 9: Olkapää ja yläraaja..... 225

Olkapää	225
Yläraajan linjat	235
Kehon lukeminen olkapäiden alueella	242
Käsittelytekniikat olkapään ja yläraajan alueella	246
Käsittelytekniikat kiertäjäkalvosimen alueella	254
Integraatio	266

Liite 1:

Anatomy Trains -linjat	267
------------------------------	-----

Liite 2:

Kontraindikaatiot	275
-------------------------	-----

Kirjaluetelo	281
Lähdemateriaalia	284
Hakemisto	285
Lihashakemisto	287