

Kuinka kirjaa käytetään

Anatomy Trains on suunniteltu siten, että terapeuttien tai muiden lukijoiden on mahdollista nopeasti poimia yleisidea tai lukea myös yksityiskohtaisesti, miltä tahansa alueelta. Kirja käsittää kokeiluja useilta yhteydessä olevilta alueilta ja ne on suunniteltu siten, että marginaalissa, pääotsakkeen alla on kuvakkeita:



Manuaaliset tekniikat tai huomautukset koskien manuaalisia terapeutteja



Liikuntatekniikat tai huomautukset koskien liikuntaterapeutteja



havainnointityökalut



Ajatukset tai käsitteet koskien liikunnanopetusta



DVD-videomateriaali, mikä on tämän kirjan mukana. Numerointi vastaa DVD-levyn aloituskohtaa



Palaa päätekstiin

Luvut on värikoodattu selailtavuuden helpottamiseksi. Kaksi ensimmäistä lukua tutkivat faskiaa, myofaskiaalisen meridiaanin -käsitettä, ja selvittävät 'Anatomy trains'-lähestymistä kehon anatomisista rakenteista. Luvut 3-9 laativat yksityiskohtaisesti, jokaisesta 12 kehon päällinjasta yleisen, asennon ja liikkumisen mallit.

Jokainen 'linja'-luku avataan yhdistävän kuvituksen, kuvausten, kaavioiden ja taulukoiden muodossa niille lukijoille, jotka haluavat päästä nopeasti selvyteen käsitteistä. Kaksi viimeistä lukua soveltaa 'Anatomy Trains'-käsitteen joihinkin yleisimpiin liikkumistyyppeihin ja tarjoaa erään metodin analysoida asentoa.

Koska yksittäiset lihakset ja muut rakenteet voivat esiintyä useilla linjoilla, voidaan aakkosellista sisällysluetteloa käyttää kaikkien, mistä tahansa rakenteesta esiintyvien mainintojen löytämiseen. Mukana on myös yhteenveto 'Anatomy Trains' -termeistä.

Lopussa on kolme liitettä. Niissä on keskustelu Dr Louis Schultzin leveysastemeridiaaneista, uusi selvitys siitä, kuinka *Anatomy Trains* -järjestelmää voidaan soveltaa Ida Rolfin rakenteellisen integraation -protokollaan, ja yhteys akupunktiomeridiaanien ja näiden myofaskiaalisten meridiaanien välillä.

Mukana olevassa DVD -levyssä on myös useita hyödyllisiä videoita kiinnostuneille lukijoille, opettajille, tai esiintyjille.