

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	13
ΠΡΟΛΟΓΟΣ ΤΟΥ ΜΕΤΑΦΡΑΣΤΗ	15
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	19

Κεφάλαιο I

ΓΕΝΙΚΑ ΠΕΡΙ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ	25
1. <i>Η συμπεριφορά και η αναπνοή</i>	31
2. <i>Η ισορροπία</i>	42
3. <i>Ο μυϊκός τόνος (δυστονία, χαλάρωση)</i>	56

Κεφάλαιο II

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΥ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ	69
1. <i>Προκαταρκτικές παρατηρήσεις και αντενδείξεις</i>	69
2. <i>Επίδραση στο κινητικό σύστημα</i>	71
α) <i>Το πόδι (ο άκρος πους)</i>	72
β) <i>Η θέση των γονάτων και το σχήμα της κνήμης</i>	77
γ) <i>Η άρθρωση του ισχίου (λαγονομηριακή), η πυελική ζώνη και η κλίση της λεκάνης</i>	80
δ) <i>Η οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης</i>	

και η κοιλιακή χώρα	82
ε) Η θωρακική μοίρα της σπονδυλικής στήλης και η θωρακική κοιλότητα	85
στ) Η αυχενική μοίρα της σπονδυλικής στήλης και ο λαιμός, το κράτημα του κεφαλιού	89
ζ) Συνόψιση συμπερασμάτων	92
3. Επίδραση στα εσωτερικά όργανα	93
4. Επίδραση στον ψυχισμό	100

Κεφάλαιο III

ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	105
1. Η αλλαγή του τρόπου ζωής	105
2. Η πρόληψη των κοινών ασθενειών	115
3. Η βελτιωμένη απόδοση	118
4. Το διαπλαστικό έργο της λειτουργίας του σώματος	119

Κεφάλαιο IV

ΑΝΑΛΟΓΙΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕ ΤΗΝ ΨΥΧΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	125
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	129
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α' ΕΚΔΟΣΗΣ	131
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΕΚΔΟΣΗΣ 1967	139
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	149
ΑΠΟΣΠΑΣΜΑΤΑ ΕΠΙΣΤΟΛΩΝ ΤΗΣ L. EHRENFRIED	151