

Indice

Introduzione		
<i>Susan Turner</i>	I	
1. Bilanciare le tensioni dei legamenti: le basi		
<i>Susan Turner</i>	9	
Parte 1: che cos'è il BLT?	9	
Parte 2: elementi essenziali dell'applicazione del BLT	14	
Parte 3: perché i legamenti?	20	
Parte 4: tensegrità.	23	
ESECUZIONE DEL BLT		
Esempio: BLT sull'articolazione di un dito . .	II	
2. La colonna		
<i>Susan Turner</i>	27	
Parte 1: le relazioni segmentali	27	
Parte 2: aree di transizione.	44	
COLLABORAZIONE E AZIONE TERAPEUTICA		
Diagnosi	37	
Colonna cervicale	38	
Rinforzare il processo	39	
Colonna toracica	41	
Bilanciamento del gruppo toracico da supino	42	
Inibizione dei muscoli paraspinali	42	
Colonna lombare (da supini)	42	
Tecnica da seduti sulle ginocchia		
per la colonna lombare.	43	
Articolazione OA	47	
Articolazione atlanto-assiale		
(occipite, C1, C2 e C3).	49	
Articolazione cervico-toracica (C3-T3). . . .	49	
Articolazione toraco-lombare (T10-L3)		
e pilastri	51	
Articolazione lombo-sacrale (L-S)	51	
Articolazione sacro-coccigea		
(decubito laterale).	52	
Approccio da prono sull'articolazione		
sacro-coccigea	53	
3. La pelvi		
<i>Lynn Haller, Zenna Zwierzchowska</i>	55	
Parte 1: cenni di anatomia	55	
Parte 2: approccio anteriore alle ali sacrali . .	60	
Parte 3: la tecnica del "differenziale"	66	
Parte 4: tecnica con il paziente sulle ginocchia (Lap technique) per "il riposizionamento" sacrale.	72	
Parte 5: correzione ileo-sacrale con il paziente in posizione eretta	77	
Parte 6: sinfisi pubica e pavimento pelvico . .	81	
COLLABORAZIONE E AZIONE TERAPEUTICA		
Approccio anteriore alle ali sacrali	64	
Tecnica del differenziale	69	
Lap technique per riposizionare il sacro. . . .	73	
Fissità in flessione (contronutazione)		
del sacro	76	
Disfunzioni sacrali in rotazione		
o flessione laterale	76	
Bilanciamento dell'utero gravido all'interno della pelvi.	76	
Apertura del bacino, a paziente supino	76	
Approccio con il paziente in posizione eretta per le disfunzioni posturali legamentose-articolari delle sacro-iliache o ileo-sacrali	78	
Applicazione su altri schemi disfunzionali . .	80	
Sinfisi pubica e pavimento pelvico	83	
Riallineamento della sinfisi pubica	83	
4. La gabbia toracica		
<i>Susan Turner</i>	87	
Parte 1: coste 1-10	87	
Parte 2: 11ª e 12ª costa e la loro influenza sulla fisiologia	97	
COLLABORAZIONE E AZIONE TERAPEUTICA		
Valutazione generale della gabbia toracica . .	91	
Coinvolgimento di tutta la gabbia toracica con il paziente supino	91	

Sganciamento laterale semplice di un gruppo costale con paziente supino . . .	92	9. L'avambraccio	
Sganciamento costale associato a risoluzione intervertebrale.	92	<i>Zenna Zwierzchowska</i>	153
BLT "del dado e del bullone" per una singola costa con paziente supino	92	COLLABORAZIONE E AZIONE TERAPEUTICA	
BLT "del dado e del bullone" per le coste 4-10 unilaterali in posizione seduta	93	Bilanciamento delle tensioni membranose (BMT) della MIO dell'avambraccio	155
Rilascio della 2ª e 3ª costa in posizione seduta	94	Sospensione della MIO tra radio e ulna	156
Correzione unilaterale della 1ª costa in posizione seduta	95	Decompressione dell'articolazione radio-ulnare distale	157
Presa alternativa per la 1ª costa	96	10. Il polso e la mano	
Rilasciamento di una disfunzione in staticità delle coste 11 e 12 e degli archi lombo-costali .	101	<i>Zenna Zwierzchowska</i>	159
Spread bilaterale della 12ª costa nei neonati, in posizione supina	103	COLLABORAZIONE E AZIONE TERAPEUTICA	
5. La fascia		La tecnica sul polso di A.T. Still	162
<i>Susan Turner</i>	105	Innalzamento delle ossa carpali usando una leva con sospensione	164
COLLABORAZIONE E AZIONE TERAPEUTICA		Semplice BLT delle ossa carpali singole	164
Il "lift" del pavimento pelvico	114	Distensione del tunnel carpale e dei retinacoli	165
Sollevamento dei visceri addominali.	116	Distensione della fascia palmare	165
Lift diaframmatico	117	Innalzamento delle teste metacarpali prossimali con leva e sospensione	166
Sollevamento del manubrio sternale.	118	Articolazioni interfalangee	167
Sollevamento cervicale anteriore	119	Sospensione delle dita	167
Bilanciamento della tensione fasciale del tronco anteriore.	120	11. L'anca	
Rilasciamento della torsione ombelicale . . .	120	<i>Kok Weng Lim</i>	169
Approccio su fascia intratoracica, trasverso del torace e pericardio a paziente supino . . .	122	COLLABORAZIONE E AZIONE TERAPEUTICA	
Rilasciamento della fascia retrosternale ed endotoracica a paziente seduto	122	BLT da seduto per l'anca (1)	174
6. La rotazione del fegato		BLT da seduti per l'anca (2) usando la rotazione attiva	175
<i>Kok Weng Lim</i>	125	BLT per il rilasciamento dell'anca con sganciamento e paziente supino.	176
COLLABORAZIONE E AZIONE TERAPEUTICA		BLT dell'anca alternativo con paziente supino	176
La "rotazione del fegato".	128	Ulteriori approcci rilevanti all'anca.	177
7. Il cingolo scapolare		12. Il ginocchio	
<i>Susan Turner</i>	131	<i>Kok Weng Lim</i>	179
COLLABORAZIONE E AZIONE TERAPEUTICA		COLLABORAZIONE E AZIONE TERAPEUTICA	
Clavicole e articolazione acromion-claveare (AC)	137	BLT per l'articolazione del ginocchio con il paziente seduto	186
Variante per un coinvolgimento specifico dell'articolazione AC	138	Sollevamento (lift) della rotula da seduti . . .	187
"Articolazione" scapolo-toracica	139	Rotula da supini e articolazione tibio-femorale	188
Articolazione gleno-omeroale	140	Approccio da supini dell'articolazione tibio-femorale	188
Presa alternativa per l'articolazione gleno-omeroale	142	Drenaggio popliteo	189
8. Il gomito		13. Il perone e la membrana interossea	
<i>Kok Weng Lim</i>	145	<i>Zenna Zwierzchowska</i>	191
COLLABORAZIONE E AZIONE TERAPEUTICA		COLLABORAZIONE E AZIONE TERAPEUTICA	
L'articolazione omero-ulnare	149	Attivazione della MIO tibio-peroneale con azione diretta	194
Correzione della testa radiale prossimale . . .	150		

Attivazione della MIO da supini	194	6. Facilitare il flusso linfatico negli arti superiori	225
BMT della MIO tibio-peroneale con la collaborazione attiva del paziente . . .	195	Lift del pettorale	225
14. La caviglia e il piede		16. Precisazioni sulla trazione e su muscoli specifici	
<i>Zenna Zwierzchowska</i>	197	<i>Kok Weng Lim</i>	229
COLLABORAZIONE E AZIONE TERAPEUTICA		Parte 1: l'uso della trazione.	229
Il mortaio della caviglia, o articolazione talo-crurale.	203	Parte 2: muscoli specifici.	233
La tecnica "leva-stivali" per l'articolazione talo-calcaneare	204	COLLABORAZIONE E AZIONE TERAPEUTICA	
Articolazione di Chopart.	205	Trazione cervicale.	229
Derotazione diretta del cuboide mediante sospensione	206	Trazione dello psoas	232
Navicolare	206	Rilasciamento del tendine dell'ileo-psoas . . .	234
Innalzamento (lift) e allargamento del 2° cuneiforme	206	Rilasciamento dell'otturatore interno	235
Innalzamento dell'arco tarsale con la collaborazione attiva del paziente . . .	207	Muscolo lungo del collo	236
Innalzamento del metatarso usando una leva mediante la sospensione delle dita dei piedi .	208	Muscolo trasverso del torace	236
Sospensione dell'articolazione metatarso-falangea e delle dita dei piedi per le articolazioni interfalangee	209	Inibizione della muscolatura sub-occipitale .	236
		Inibizione dei muscoli para-spinali.	237
15. Sostenere il flusso nel sistema linfatico		17. Attivazione intraossea	
<i>Susan Turner</i>	211	<i>Kok Weng Lim e Susan Turner</i>	239
COLLABORAZIONE E AZIONE TERAPEUTICA		COLLABORAZIONE E AZIONE TERAPEUTICA	
Sequenza per i linfatici	221	Integrazione intraossea nell'osso lungo	240
1. Ripristino del flusso nel "sifone" del dotto toracico fino al sistema venoso . .	222	Rilasciamento intraosseo dell'anca in decubito laterale	242
2. Rilasciamento delle tensioni attorno alla cisterna del Pecquet e alla parete addominale posteriore.	223	Utilizzo dell'approccio nella displasia evolutiva dell'anca nel neonato	243
3. Oscillazione addominale linfatica	224	Rilasciamento intraosseo dell'atlante	244
4. Stimolazione della cisterna del Pecquet. . .	224	Rilasciamento intraosseo del sacro.	244
5. Facilitazione del flusso linfatico dagli arti inferiori.	224	18. Interfaccia corpo-mente	
		<i>Susan Turner</i>	247
		19. Connessione con il sistema vivente	
		<i>Susan Turner</i>	253
		<i>Lecture consigliate</i>	257