

INDICE

Presentazione dell'edizione italiana	V
Presentazioni dell'edizione originale	VI
Prefazione	IX
Ringraziamenti	X
Recensioni	X
Introduzione	XI
Parte 1 – Cominciare dalla base: dalla pianta dei piedi alla colonna	
1 Le nostre radici	3
2 Mobilità della gamba	41
3 Catena muscolare inferiore	75
Parte 2 – Pivot point: dove le coste incontrano la parte inferiore della colonna	
4 Connessione con il tronco	129
5 "Ispirato dalle coste": il diaframma come muscolo respiratorio e posturale	167
Parte 3 – Resilienti dalle spalle alla testa	
6 Spalle resilienti	201
7 Caricare il peso sulle mani	245
8 Movimento della testa e del collo	277
Parte 4 – Conclusione: il corpo come unità	
9 Percezione	321
Bibliografia	329
Indice analitico	333