

Rozdział 1. Ból mięśniowo-powięziowy i inne rodzaje bólu

Rozdział 2. Jak rozwijają się punkty spustowe?

Rozdział 3. Cechy charakterystyczne punktów spustowych

Rozdział 4. Mapy oraz inne sposoby lokalizowania punktów spustowych

Rozdział 5. "Mierzenie bólu"

Rozdział 6. Palpacyjna identyfikacja punktów spustowych

Rozdział 7. Manualne leczenie punktów spustowych

Rozdział 8. Leczenie punktów spustowych w ramach masażu

Rozdział 9. Inne metody leczenia punktów spustowych