

Spis treści

Przedmowa	9
Wstęp	13
1. Współczesna epidemia bólu	15
2. Ruch: supermoc przetrwania	24
Ciało - wspaniały projekt	35
4. Zrozumieć ból: percepcja kontra rzeczywistość.	45
5. Metoda Egoscue: życie w równowadze.	54
6. Stopy i stawy skokowe: fundamenty ciała	64
7. Kolana: biologia zginania	95
8. Biodra i miednica: centrum dowodzenia	123
9. Kręgosłup: podstawa sprawności.	154
10. Barki: mistrzowie mobilności.	183
11. Głowa i szyja: królowa równowagi.	210
12. Łokcie, nadgarstki i dłonie: skomplikowane piękno.	239

Wnioski: Kilka słów na pożegnanie	268
Podziękowania	270
Źródła	272
O autorze	274
Indeks	275