

Spis treści

Przedmowa	9
Wstęp.....	13
1. Współczesna epidemia bólu.....	15
2. Ruch: supermoc przetrwania	24
3. 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 piętkno	239

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