

Spis treści

| | |
|--|-----|
| Przedmowa | 9 |
| Wstęp | 13 |
| 1. Współczesna epidemia bólu..... | 15 |
| 2. Ruch: supermoc przetrwania | 24 |
| 3. Ciało – wspaniały projekt | 35 |
| 4. Zrozumieć ból: percepca 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 dlonie: skomplikowane piękno | 239 |

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