

Содержание

<i>Введение</i>	5
-----------------------	---

Часть I

Основы мышечной боли

1. <i>Присутствие духа, присутствие тела</i>	15
2. <i>Кинестезия: шестое чувство</i>	23
3. <i>Двигательные навыки</i>	49
4. <i>Скелетно-мышечная боль: причины и последствия</i>	75
5. <i>Походка, осанка и скелетное равновесие</i>	101
6. <i>Эмоции: скрытая причина мышечной боли</i>	141

Часть II

Упражнения

7. <i>Основы правильного выполнения</i>	177
8. <i>Боль в пояснице, часть I</i>	182
9. <i>Боль в пояснице, часть II</i>	191
10. <i>Боль в ногах и суставах (тазобедренном и коленном)</i>	200
11. <i>Боль в верхней части спины, плечах и шее</i>	206
12. <i>Боль в плечах, локтях и кистях рук</i>	218
13. <i>Отдых, положение стоя, положение сидя, ходьба</i>	223
<i>Слова благодарности</i>	233
<i>Приложение. Болевые зоны</i>	235