

**Esther Gokhale
oraz Susan Adams**



8 KROKÓW DO POZBYCIA SIĘ BÓLU PLECÓW

**Naturalne metody na dolegliwości pleców,
szyi, ramion, bioder, kolan i stóp**

Redakcja: Irena Klosowska
NfÅ_fjhkpòrjr t5Kj onKdrf
Kjñføj fÅ_f5Kj onKdrf
Oph \^uid5<i i \B,rj r f\

R t_ i d D
=dÅnj f'- +, /
D=I '423(3 (1/- 23(- 4(2

O. pÅj r b d \p5
3Nòknjg \Kd (Am' =\f) i \p r g k j m m i r j g o j i n j n k \d ' d ' c e '] \f'
i 'f' r c j p g ` n r c k ' f i ` ` ' \i _aj j o
~ '> j k t r n b c o - + + 3 @ m e ` n B j f c \ g)

~ '> j k t r n b c o j n e ` k j g t e ` _ d o j i] t R t _ r i d o r j Q o d g = d Å n j f ' - + , /
< g r u b c o i n m m q _ ' d ^ g _ d b e e ` n b c o j a n k u j _ p ^ o j i d r c j g j n i l k \ m i d \ i t ^ j r h)

R n i g d k n r \ u r m u j i `) ` \ i \ ^ u t 4 ' o e k p] g f \ e l i d h j `] t k j r d g i \ `
 \ i d j u k j r n i ^ c i d i \ u l k j h j ^ , p m _ u ` ` g f o j n i d u i t ^ c ' '
 h ` ^ c \ i d u i t ^ c ' f j k o e ^ t ^ c ' i \ b r r r \ e ^ t ^ c d d i t ^ c '
] ` u k d i h i ` e b j _ t k j r d \ ^ u k n r \ p o m f d c)

O. f r n j f \ n p t ^ g h d j m \ t e t h d i d u r m k p e k j h j ^ t h ` _ t ^ u ` e `
< p o n r t _ r i d o r j j k n \ j r \ g d k n r _ u g u r \ m r ' o e f n j ^ u g ^ i d `
 u j _ i d u ` m j e r d _ u d r p h d i d h) E _ i \ f ` i d _ e b r \ m i ^ e j
< p o n r t _ r i d o r j i d k j i j n y ` \ i ` e j _ k j r d _ u d g j ^ d



, O(21- =dÅnj f'
p g < i g i p f ' A] n 0 0 * - /
30'11- 4 '12'..m _ f ^ e
30'10/ '23'+1'..n f m o r n o
30'10 ; . . + . . _ u d Å c \ i _ g r t . . c p m
30'10/ '23' . O . . r r r) q d g d /) k g . . _ o g
m j i \ r t _ r i d o r \ 5 r r r) r t _ r i d o r j q d g k g
r f g k ' e h j r t 5 = d Å n j f ' p g < i g i p f ' A] n 0 0 * - +

R d 4 e d j m \ e l i \ e u d n u i \ k j m g r r r j _ u t r d i d - /) k g

KMD O@? ID KJ G<I ?

Frd f¼`_tfpe/h glijh'g_ud'
i dkj om | i d ^dnk ^th ukj r j _p | ýg kg ^yr

R dè @æ`nBjfc\g`i\`òh\òu`rjr`èkj`nòr` t`^dÁ`] ½ud`_g`r`dènj` ^dp`
udr`té`fjr`j`ù`rf\`fpe`^`k`j`i`dr` \``dh`^`m`g`d`j`_`]`db`j`_`r`ntr`f`d`b`j`^`ù`
b`j`i`n`_`j`d`_`p`^`j`i`j`E` `gle`_i`f`_`ht`è`è`n`l`i`n`½`g`r`dè`d`ò`m`i`d`n`d`^`n`u`
r`Á`r`i`^`ù` `m`u`r`f`ù`l`i` `ù`b`_i`d`i`d`] ½`^`u`r` \` `n`d`j`^`u`r`d`o`K`n`tr`j`d`n`t`
r`j`d`^`c`j`]`t`f`d`f` \`ù`l`n`_`@æ`m`t`^`d`k`Á`^`i`d`u`r`j`r`t`^`c`i`r`t`f`y`r` `u`h`d`i`d`n`d`
^`d`c`h`d`è`^`ù`h`d`u`r`j`r` \`p`h`d`è`á`j` `n`d`_`u`i`d`d`k`j`r`n`u`i`d`n`d`^`r`f`j`i`n`f`r`i`
^`è`l`k`j`r` \`_`u`^`_`j`r`t`g`h`d`j`r` \i`d`]`y`g`d`j`_`u`r`f` \i`d`k`j`^`u`p`^`d`r`j`g`j` ^`d`H`g`_`
Gokhale`^`k`m`u`i` \`^`j`i` \`è`n`_`g`r`dènj` ^`d`u`i` \`n`] ½`^`i`j`r`t`h`n`k`j`è`n`i`d`h`i` \`
`] \i`d`j``u`r`j`r`d`k`g`^`y`r` <g`^`g`j`_`g`^`a`c`^`f`ò`y`m`t`k`m`^`u`t`ò`g`l`d`^`f`n`d`f`½`g`j`
ù`l`k`j`u`i` \`g`l`n`d`^`u`i`d`r`d`_`u`^`] `ù`k`j` `m`i`d`^`i`k`j`è`n`i`d`g`] ½`ud`è`_`t`i`t`h`h`j`g`t`h`)
..dr Jessica Davidson`^`g`f`m`i`d`ò`m`d`ò`^`A`p`i`_` \`è`K`g` <g`^`F`g`j`m`d`

G`^`p`_`j`r`i` \`f`r`d`f` \`_`j`f`p`h`i`p`e`^`^`p`i`d`^`g`^`r`d`_`u`½`k`d`n`f`i`d`d`k`n`r`_`u`t`d`
r`d`j`i`m`f`d`k`j`_`è`d`_`j`h`d`á`d`r`j` (k`j`r`d`á`d`r`t`^`c`]`y`g`r`k`g`^`y`r`^`K`j`j`g`h`
t`_`u`r`j`r`j`ò`_`_`j`d`^`u`^`^`k`g`^`y`r`^`n`^`i`d`^`g`j`^`k`j`r`n`i`^`c`i`^`^`g`^`d`f`^`^`o`p`_`i`^`
d`f`j`n`u`j`r`i`^`^`ù`l`^`t`j`p`i`d`m`p`^`c`h`d`è`^`d`u`r`t`f`g`i`f`p`e`p`e`^`i` \`à`n`i`r`j`r` \i`d`h`g`f`h`d`
j`m`u`u`l`½`i`t`h`d`j`k`m`^`è`h`d`f`ò`m`k`j`r` \`_`u`^`_`j`i`n`g`i`d`]`y`g`d`è`n`r`u`r`d`è`n`u`b`j`
p`i`d`m`p`^`c`j`h`d`i`d`F`r`d`f` \`3`f`r`j`f`y`r`_`j`k`j`u`t`^`d`n`d`^`y`g`k`g`^`y`r`^`j`m`Á`i` \`k`d`h`i` \`
è`á`t`f`d`h`k`m`è`n`t`r`h`^`r`i`k`j`n`j`è`n`i`t`d`u`j`u`p`h`d`Á`E`n`u`i` \`f`j`h`d`d`d`p`r`o`j`r` \i` \`
`è`^`^`u`t`ò`g`d`j`r`d`k`j`m`t`^`f`p`m`ò`m`k`p`á`^`u`i`t`^`ù`^``j`_`i`d`n`d`i`d`^`i`o`j`k`j`g`b`d`u`i`^`
n`^`d`f`r`^`d`r`i`d`g`t`^`^`F`r`d`f` \`d`u`l`r` \`m`^`r`i`d`è`h`g`_`^`ò`m`k`p`á`^`u`i` \`i`d`r`
i`d`j`^`i`d`i`^`k`j`h`j`^`r`n`u`t`r`f`d`h`^`è`h`^`f`ò`y`m`t`i` \`^`j`_`u`d`^`n`t`f`è`n`d`^`u`i`k` \`è`i`d`h`d`
^`d`k`d`^`t`h`d`i` \`]`y`g`k`g`^`y`r`^`i`p`r`j`g`b`j`h`^`D`u`j`ò`m`k`p`g`h`^`k`t`^`c`d`o`j`h`^`g`f`n`j`h`
r`j`_`u`d`i`t`h`d`j`^`u`r`d`^`d`n`h`t`h`k`^`è`i`g`h`)

..dr n. med. Helen Barkan`r`k`^`è`g`h`ò`i`^`p`r`j`g`b`^`
H`^`t`j`>`g`l`d`^`M`^`c`n`ò`n`H`d`i`^`n`j`d`

K`j`n`u`^`p`h`j`_`u`d`i`t`^`c`n`è`è`c`]`t`Á`h`j`_`h`d`i`d`i` \`H`g`_` \`è`m`u`l`r`f`f`p`e`^`j`k`j`r`
n`d`_`è`i` \`à`^`c`h`d`n`j`r`^`m`u`p`g`d`U`^`Á`b`j`n`è`m`k`j`g`^`h`ò`i`k`j`b`m`h`)
..dr Deirdre Stegman`^`A`p`i`_` \`è`K`g` <g`^`F`g`j`m`d`

?`j`h`j`è`b`j`b`]`d`^`p`k`_`d`ò`n`^`u`i`b`j`^`ò`m`D`è`^`m`n`u`i`m`è`è`è`^`t`^`c`^`u`]`y`g`_`u`d`^`d`
d`h`Á`_`u`d`t`R`d`g`u`i`d`c`r`t`n`Á`Á`h`_`j`@æ`^`è`E`è`f`n`d`f`¼`½`¼`k`j`g`^`Á`i`p`d`i`j`r`j`)
..dr Tina McAdoo`r`k`^`è`g`h`ò`k`_`d`ò`n`^`F`g`l`d` \`K`g` <g`^`F`g`j`m`d`

r`d`^`d`o`j`r`f`g`t`^`k`j`_`è`d`_`j`k`j`h`d`g`f`á`f`d`d`g`^`u`i`d`]`y`g`k`g`^`y`r`k`m`u`i`g`r` \i`^`
r`ò`è`f`n`d`^`^`k`m`u`i`@æ`n`B`j`f`c` \`g`ù`n`p`p`è`i` \`p`r` \`b`½`r`j`r`d`f` \`h`_`t`^`u`i`b`j`)
I`d`g`^`u`t`h`t`_`j`]`m`i` \`n`u`t`^`c`k`^`è`i`g`r`^` \`ò`^`c`i`d`d`d`f`^`r`d`á`d`k`m`_`n`ò`r`d`i`^`
r`ò`è`f`n`d`^`^`è`j`]`d`á`d`^`u`i` \`ù`^`^`è`k`j`k`n`r`t`r`]`m`u`j`k`j`r`n`u`i`c`i`t`^`c`d`d`z`f`d`c`
n`c`j`m`i`d`^`c`)

..dr n. med. Harvey J. Cohen`k`j`n`à`r`j`n`k`_`d`ò`n`d`
P`i`d`^`m`t`ò`h`_`t`^`u`i`t`N`ò`i`á`m`^`F`g`j`m`d`

=yǝ kǝʔyr ǝ i \eʊzʔderkj ɔf \it kjl]gh r h`_t^tid kdmnu]b ʔji ɔf ɔʔ)
I d r ɔ r d ɔ k \^ei ǝr d f g d t n ɔ r i \ m f \ i \ j b n i d u i d ` u e f d h r d ` `
 n d ɔ m k d ` u t r j h ` _ t ^ u i \ ɔ] ^ c d p r b d u i \ r u k r i d i ɔ k \^ei ǝ h ɔ m \ A ^ c
 f j n t ^ d ɔ m k p ɔ u i t ^ c ` r r f p ɔ f ^ u b j k a j l g h ɔ i h \ i r n m \ e ^ t d k m r g f A ^
 ^ c \ n f ɔ m @ ɔ n B j f c \ g ` m r j n t A k m e u t ^ d i \ k d l i ^ d k d l i d ɔ p r ɔ j r \ i ^
 f r d f 1/2 k m u i ɔ e ^ ʔ _ j b A k i d k m u] \ _ i ` d r k a j r \ _ j i ` i \ ɔ m g ` k j _ e ^ d
 _ j g ^ u i d d k a j l g f ɔ f d j ɔ p k ǝ r) R f r d ^ ` ɔ e k \^ei ^ d u i \ e ^ 1 u d ɔ b j r \ i t
 k a j l n h ` r d u ` d ɔ ^ c i d f j m p e ^ t ^ c i t g ` d 1/2 m r j n j i t r ^ ɔ p ` ɔ b j ɔ m \ A b j
 p r j g d i d j _] ɔ p) F g d t ^ d u i \ e ^ 1 r i d e d a m \^e j ` r d u i d ^ c d f j m f ^ d
 i t g ` d d f ɔ m h j b ^ i j r \ p k \^ei ǝ r u] ɔ g h d k g ^ r)

..dr n. med. David Thorn' kja r j n h ` _ t ^ t i t i j n u d i ` e d r k j A ^ u i ` e
 P i d ` m t ɔ o F \ g j m d f d N i A n i ^ d j ` F \ g j m d

3 f i j f y r ` _ j k u j] t ^ d n d 4 ɔ p k ǝ r ǝ k m e h i \ g f ɔ m d u l m u h ` _ n i d -
] d n) U r \ m r i d e g f ^ e n k m t m k i ` _ g f \ _ b j ^ f ǝ u ^ c ^ k j r d d ɔ h p
 b j _ u d 1/2 N k n r j u \ i d i \ ɔ h \ ɔ k m u t i r t r k j r \ i d k m r g f A ^ c] ɔ g r
 k ǝ r r ` r k j A u r i t h i k j A u ` m r d k m h t n r t h e m a n t i p e ^) U e d d
 j n j] n d _ u ^ t ^ c ` i j e ^ t ^ c d k j _ i j n u ^ t ^ c n d z i \ g ^ 1 t ^ c _ j ` r d ɔ r k m ` _ m
 k m h t n r ` e n r d g ^ k j p u l e ^ ^ d k m i j n u ^ p j m j ^ d H d j ` ` u n _ t
 k n r d A r ` e i t g ` d d r i j u l m e e ^ j k j r o ` @ ɔ n B j f c \ g k a j r \ _ u d u t ɔ g d
 f y r k m u j n d h g f ^ e d _] \ e ^ j i \ e r j i d e u i n u b j A) B _ t] ɔ g h d d i d ɔ g j
 _ j u i \ n u p g d \ g i j r i d u r j u p h d n u r f ^ 1 _ ɔ u i \ u i \ k j k n r \ f l

..David Riggs' kja r j m _ p f \^e r t i d j r ` e r t _ u d A i \ p f ^ C p h \ i d u ^ u i t ^ c
 d ^ d A ^ c ` F \ ɔ _ m < i b g m f d P i d ` m t ɔ o N ɔ i a m ` F \ g j m d

H j ^ ɔ] g ɔ f h \ r j e b n i d ^) ? p j r d ɔ e h j ` n i j n b i ^ j _ r j ɔ e ^ n d 1/2 j
 h j ^ t r d _ u t) O ` a n i j i \ k d l i \ d l j b ɔ g ɔ p r ɔ j r \ i \ f r d f \ r k a j r \ _ u l r d g
 p i d \ g t ^ c d ` d f ɔ m h j b ^ k j h y ^ ^ d j _ u t r f \ r j g j ` d r k n r i j)

..Andrei Linde' kja r j n e u t f d P i d ` m t ɔ o N ɔ i a m ` F \ g j m d

E f j i \ p f j r d ^ p r \ \ h k j _ e ^ d @ ɔ n m u l] \ m u j _ j] m k m h t g i ` j k m ɔ
 i \ j b \ a h ` _ j r d _ u i ɔ u b _ i ` u t ^ d h k \^ei ɔ e f j ^ A ^ d d i d] t r \ g
 r f p ɔ u i)

..Gretchen Daily' kja r j n j d g b d P i d ` m t ɔ o N ɔ i a m ` F \ g j m d

I d ɔ i d e m u] t ɔ m n i] t r f j n t n ɔ u k n t _ ɔ ^ b j d e n i b j k m r j _ i d \ @ ɔ n m
 B j f c \ g ` k a j r \ _ u ^ b j f p u r j r n i e k n ɔ r d ^ d A d p r j g d i ɔ m d j _] ɔ p)

..Victor R. Fuchs' ` h ` m ɔ r \ i t k j a r j n m \ p f ` f j i j h d u t ^ c `] \ _ `
 d k j g m f d u r j r j ɔ ` e P i d ` m t ɔ o N ɔ i a m ` F \ g j m d

3frijfyr _j kj ul t^d nd4 yg kg^yr @ne`nBjfc\g`g`m`fd`ud`d`mpf-
d jr`f`oim`km`f`upe`d`aj`m`^e`r`o`f`dr`kj`nj`|`t`^u`o`g`d`h`yb`Au`A`o`j`^d`
e`uj`up`hd`)`F`nd`f`^o`r`tnj`i`d`nd`akj`nj`r`d`g`h`i`p`r`f`mk`o`y`r`f`oim`km`-
^u`o`A`h`i`^k`m`m`u`i`d`j`n`o`d`c`_`r`y`c`_`u`d`nd`aj`g`^d`_`u`d`e`dr`^e`km`e`nt`nj`^d`
d`j`j`nr`d`g`p`m`^e`d`

..DeWitt Durham`R`d`_`t`n`f`g`m`n`P`_`j`r`f`i`^g`i`d`K`jn`_`p`f`o`p`
F`g`ou`K`m`m`K`g`<`g`'`F`^g`g`m`d`

R`-`++`O`r`j`f`p`j`j`^`h`p`e`^`n`o`i`j`r`d`f`j`k`j`a`n`j`m`r`d`t`q`e`^`h`j`i`^`P`i`d`^`m`t`o`^`d`
N`o`i`j`m`^`^`d`r`k`d`A`h`i`^`n`g`^`j`y`g`k`g`^`y`r`j`m`u`j`^`m`u`j`h`j`^`i`^`i`^`k`d`d`r`n`u`d`
d`m`h`g`i`^`c`^`h`d`A`h`n`r`u`^`d`^`o`n`D`k`j`_`j`k`d`f`^`@`n`e`n`B`j`f`c`g`)`R`f`d`f`^`d`b`j`-
`i`d`i`p`^`u`t`A`h`i`d`^`e`f`n`d``^`g`^`^`r`o`^`d`c`j`_`u`d`r`o`f`d`r`k`j`n`j`|`t`p`i`d`i`^`
i`r`n`j`o`p`^`c`i`^`k`d`z`d`j`y`r`)`O`m`u`i`u`^`b`_`t`j`_`N`o`i`j`m`_`u`d`g`h`i`d`f`r`^`A`r`d`-
o`^`f`j`i`a`i`p`p`e`^`k`j`n`p`b`d`^`i`d`n`d`e`e`h`g`_`^`^`i`d`_`u`d`e`d`k`m`k`j`h`d`^`i`p`r`j`d`e`e`
h`^`m`e`d`^`u`t`m`o`e`h`j`r`t`^`g`_`u`d`e`d`o`e`r`r`k`i`d`A`e`f`r`d`^`d`u`h`d`n`r`u`j`i`t`c`r`i`d`e`
a`n`t`i`p`e`^`t`h`j`g`b`n`E`j`h`)`

..dr Dorothy Driver`k`j`n`a`n`j`m`i`b`g`h`f`d`
P`i`d`^`m`t`o`o`r`<`_`g`e`u`d`<`p`r`o`m`g`d`

„3frijfyr _j kj ul t^d nd4 yg kg^yr e`mi`^e`k`nu`^`j`n`k`i`^`i`^`m`i`f`p`f`r`d`f`^`
j`o`e`o`h`^`d`^`)`K`m`u`k`j`i`_`_`r`_`u`d`^`d`g`o`u`h`b`^`A`h`n`d`^`u`k`j`r`^`i`t`h`j`y`g`h`
r`g`z`r`d`^`c`d`m`^`f`p`g`u`j`r`^`u`i`d`h`j`_`f`m`A`h`f`r`d`f`^`@`n`e`n`B`j`f`c`g`)`B`_`t`|`t`h`
u`j`|`d`g`r`^`u`i`d`e`u`j`n`r`u`^`u`d`^`t`h`i`j`|`d`h`i`y`m`j`j`y`g`d`p`n`e`d`)`

..Paul R. Ehrlich`K`j`n`a`n`j`m`e`d`b`r`_`u`d`_`u`d`|`^`^`^`k`j`k`p`g`^`t`e`t`c`
i`^`R`_`t`_`u`d`g`=`d`g`b`d`P`i`d`^`m`t`o`o`p`r`N`o`i`j`m`)`
<`p`g`n`k`j`k`p`g`o`j`i`^`j`h`j`j`m`u`C`p`h`^`i`I`^`q`m`n`

{I`^`e`g`r`j`r`i`d`e`u`^`r`t`e`i`d`i`d`^`k`j`i`j`|`p`_`u`d`A`i`d`^`f`m`k`j`n`p`k`^`^`u`j`r`d`f`^`^`e`f`d`
`j`d``k`m`^`u`o`A`h`r`m`u`i`k`m`t`_`^`o`t`h`d`r`f`^`u`j`r`f`h`d`h`y`r`d`^`t`h`d`e`f`n`o`^`n`d`-
`u`d`^`^`c`j``u`d`d`r`k`^`^`|`t`i`d`_`j`r`d`_`u`^`j`y`g`k`g`^`y`r`)`

..J. M. Coetzee`G`p`m`o`l`^`b`j`n`_`t`I`j`j`g`r`_`u`d`_`u`d`G`o`n`p`m`-`++`

K`m`t`e`h`i`^`r`j`_`j`d`m`^`d`u`j`^`r`d`i`i`^`r`p`t`^`p`)`R`m`u`i`u`^`i`d`i`d`^`d`h`j`y`g`^`i`d`^`d`g`j`
`j`r`d``u`t`n`u`p`g`d`^`g`o`f`^`u`j`u`p`h`d`n`u`k`j`r`y`r`r`k`i`d`A`b`j`n`h`j`k`j`^`u`p`^`d`f`^`

..David Riggs`K`j`n`a`n`j`m`H`^`r`n`^`K`d`j`o`^`F`r`^`g`m`J`m`^`p`l`h`k`n`p`h`^`m`t`e`f`d`b`j`S`
i`^`R`_`t`_`u`d`g`I`^`p`f`C`p`h`^`i`d`u`^`i`t`c`d`^`d`A`^`c`^`
F`^`o`_`m`E`u`f`^`<`i`b`d`g`f`d`b`j`i`^`P`i`d`^`m`t`o`^`d`r`N`o`i`j`m`

H`g_\ Bjfc\g^{NH}j or dm`km`_i \hdijr t`kj ugh`r d_jhj`^du_rjr d`i \-
r`o_g`a`c`f`oymik`1/2`u`e`r`d`enj` ^u`rp`knt`|`q`r`fp)Fd_t`knt`r`j`duij`|`d`
u`r` \m`r`o`e`f`nd` ^`it`m`h`f`o`y`n`j`j`k`i`j`r` \i`d`i`d`e`m`u`l`r`j`^c`A`i`i`u`pr` \-
t`n`i` ^`k`n`^`p`e`j`i`i` \`o`j`e`f`j`m`t` - /`b`j`_`u`d`t`i` \`_`j`]`1/4`k`m`u`i`r`d`_`h`_`i`d`r`a`-
b`j`_`i`p`)

..Susan Wojcicki`R`d`k`m`u`i`n`_`n`U`m`_`u`i`d`K`i`j`_`p`f`o`h`r` ^`e`h`d`B`j`j`b`g`

Fnd`f` \`o`e`m`i`d`a`g`f`j`d`r`k`d`p`e`^`t`h`k`m`r`j`_`i`d`d`h`_`j`n`h`j`_`u`d`g`^`b`j`i`n`j`r`j`r` \-
i`d`^`|`t`_`j`u` \`p`g`d`r`|`j`y`p`k`g`^`y`r` ^`u`^`p`u`r`f` \`_`u`r`j`r`^`k`j`m`r`1/2`d`A`^`g`o`f` ^`
`u`d`A`h`i`n`p`f`d`j`k`d`r`e`^`t`h`r``u`d`e`d`k`j`^`u`e`^`p`_`u`f`d`b`j`^`d`A`)

..David Werner

LEKARZE O KSIĄZCE:

R`n`n`r`t`k`^`e`i`^`d`|`u`r`t`e`d`p`^`f`o`y`m`h`k`j`g`^`d`A`h`f`r`d`f`1/2`@`n`e`m`k`n`t`u`i`|`g`l` ^`
f`r`d`f` \`o`j`_`h`d`i`d`A`d`c`^`t`^`d`U`l`r` \`m`r`i`d`e`k`j`h`t`n`A`d`o`^`c`i`d`d`r`A`^`u`t`A`h`_`j`
r`j`e`e`k`n`f`a`f`d`g`f` \`m`f`d`e`d`_`u`d`h` \`h`g`l`u`i`t`^`k`^`e`i`o`y`r`^`f`o`y`m`t`u`i`d`c`r`f`j`m`t`-
m`d`g`l`

..lek. med. Salwan Abi Ezzi`D`o`r`m`d`o`^`A`p`i`_` \`^`e`K`g`<`g`j`

>`j`i`j`f`p`_`u`d`r`d`d`a`r`d`t`k`^`e`i`o`y`r`k`j`_` \`e`n`d`k`j`r` \`i`t`h`j`k`m`^`e`h`k`g`^`y`r`^`
f`o`y`m`i`d`k`n`t`i`j`n`u`^`d`h`_` \`i`t`^`c`f`j`m`t`^`d`N`j`r`p`e`^`h`g`_`t`u`l`r` \`m`r`f`r`d` ^`
@`n`e`n`B`j`f`c` \`g`r`d`g`o`u`a`^`c`k`^`e`i`o`y`r`p`i`d`i`d`i`d`k`j`o`m`|`i`t`^`c`d`_`r`j`b`d`c`u`|`d`b`y`r`
^`c`d`p`r`h`d`u`i`t`^`c`d`n`u`t`|`f`j`k`j`r`n`j`^`d`_`j`^`t`^`d`|`^`u`|`j`y`p`)

..lek. med. John R. Adler`k`i`j`a`r`j`n`i`^`p`r`j`^`c`d`p`r`h`d`f`g`l`d`d`P`i`d`^`m`t`o`p`N`o`i`e`j`m`

SPORTOWCY O KSIĄZCE:

K`m`_`m`r`g`i` \`k`m`u`^`@`n`e`n`h`^`g`_` \`g`^`u`i`d`k`m`r`g`f`A`b`j`|`j`y`p`k`g`^`y`r`e`m`p`i`d`
f` \`g`r` \`r`_`j`_` \`d`p`k`j`k`m` \`_` \`i`d`h`d`i` \`p`f`j`r`t`h`d`Q`_`j`r`f`j`i` \`A`i` \`m`1/2`u`d`n`p`-
^`i`^`i` \`h`r`n`t`r`f`d`h`)

..Billie Jean King`-`+(f`i`j`o` \`h`^`_`g`h`f` \`R`d`h`|`g`_`j`i`p`d`f`o`r`d`f` \`
 \`h`|` \`n`_`j`r`f` \`o`i`d`n`^`k`j`m`y`r`_`g`^`f`j`|`d`o`

@`n`e`n`B`j`f`c` \`g`k`j`h`j`b`A`h`d`k`j`u`l`t`^`n`d`_`j`f`p`^`u`e`^`b`j`h`d`j`_`k`d`a`p`g`o`p`n`u`p`^`
f`o`y`m`r`t`_`r` \`A`r`d`t`i`d`_`j`r`t`g`^`u`i`d`E`e`f`r`d`f` \`e`m`i`d`u`r`t`f`A`d`m`o`g` \`)

..Patti Sue Plumer`^`.(f`i`j`o` \`H`d`o`u`i`d`j`g`h`k`d`f` \`
d`M`f`j`m`u`d`f` \`r`d`o`^`44`-`i`j`f`p`r`^`|`d`b`^`c`i` \`^`O`+`+`h`^`d`O`+`+`h`

H`g`_` \`o`e`m`i`d`u`l`m`k`d`i` \`_`g`r`n`t`r`f`d`c`p`k`n`r`d`e`^`t`^`c`^`r`k`j`m`g`p`|`^`1/2`^`t`^`c`
o`i`^`m`h`d`^`

..Roger Craig`h` \`m`j` ^`u`f`^`i` \`e`g`k`n`t`b`n`^`u`I`AG`^`433`i`j`f`p`^`
B`n`^`u`M`f`p`^`433`r`^`_`^`p`b`N`j`r`m`l`g`p`m`o`_`

*Największy wkład, jaki dotąd wniesiono
w dziedzinę bezinwazyjnego leczenia bólu pleców.*
– dr n. med. Helen Barkan, specjalista neurolog, Klinika Mayo

Esther Gokhale oraz Susan Adams

**Naturalne metody na dolegliwości pleców,
szyi, ramion, bioder, kolan i stóp**



PODZI KOWANIA

R kn'v't i _ frn] f, kj hj b' h d] \mj r dg j rj] :.knt e^dg' f]g_ u kj a^cp'r tfA_jr -
t' k^e'i ^dmp_ i ^ddrj_ ud \)R n'u byg j ^dknbi 1/4kj_ ud]r \ i \n'kpe^ th j rj] h 5

M_ ud] h :.H\i j c'vjr dFrnci \ Bjfc\g_jr d ^up^d' cphj rp' d_j_ \e^ \j q'ct' kj nr \\
dR qh d H' e'nf'omt_ \g]h dkdmu' g'f'e' rknr d' \ n' n' u_e4jr \]tA knt e h i j -
ur 1/4nr fdkj rj i t^c' fpgm'c' d'u r h i d' ^d)
ui d'c' r ntrf dbj 'j i \g'kni)

Noelle Perez-Christiaens za pionierskie prace w dziedzinie postawy ciała i poruszania si , bazu-
j cych na ródlach antropologicznych. Noelle jest
pierzsz ze znanych mi osób, które zrozumiały
wag przodopochylenia miednicy oraz zalecaj
rozci ganie kr gosłupa stopniowo, w miar uply-
wu czasu. Wszystko, czego si od niej nauczy-
łam, le y u podstaw wielu prezentowanych tu
zagadnie .

Krp_ i ^ =m'dhjn' u' kj hj ^r fj m'f^d' ^\Ae
frn] f d f'om'u \ \u i d e' pgkntA)

>\n,dMn' i 'u' u' e' 1/4 i d' h i d' j 'p_jrfj-
i \g' i d' \rph' i or' ur' n' c' r' rj_u udg'
zKj_nor tfj n'kj hj ^t' r' r' n'p'f' d' \i phi d-
u' 1/4 i t^c' j' o' b' j' n' \A h' _t' u' t^c)

? \i j r dG' h j i j r d u' k' j_ d' q' s' z' k' j' r n' j' j'
t^d'] \u j' g' p' f)

=)F)N'D' i b'vjr d#b'S' @g' Qi_ \rd f(\ 'Qrdn' ? \j mc' < _dj o'u \] t^d' h j_ \g' h' r' G' f-
#g' b'S' F' p' o' d' Frnci \i #c' n' d' I' \a' h' S' B' j' r d' l' ^e' d)

G' j' i o' #k' r i j' rd] d' S' < g' d' j' r d B' d' m' #k' r -
i j' rd] d' S' < i b' g' \ 'C' p' r' n' i' #' i' o' j' S' F' \ m' i'
H' \ o' j' i' #k' g' o' n' S' M' b' d' \ I' , j' p' i_ u' d' #i d' ^'
f' j' i b' S' R' o' g' n' j' r d H' \ f' j' r d #i d' ^' f' n' d' j' f' S'
= i i t, ' h p' ? p' m' #i d' ^'] n' u' g' f' S' H' \ m'
n' , d' H' \ n' p' d' #i d' ^'] n' u' g' f' S' = d' j' g' #' k' j' d' n' i'
o' i d' ^'] n' u' g' f' S' ? \i_ c' , d_ \ C' j' m' #' n' u' g' l' i'
_ \i ^' S' j' m' u' H' \ m' i' b' j' #f' j' i b' S' u' r' f' A_ r' h' j' e'
kn' 1/4' k' j' n' o' ^d' o' c' i' d' ' u' j' u' p' h' d' i' d' d' r' k' a' h' e' l

Ei \ o' d' H' \ r' j' o' , d' u' k' n' o' \ m' o' j' r' k' d' i' p'
r' r' j' f' p' r' f' o' r' n' h' k' j' r' n' o' A' k' d' m' n' u' r' m' e'
o' e' f' r' d' f' d

B' n' i' o' r' d' = \ m' r' j' r' d' B' \ m' p_ \ ' = j' ^' f' ' R' o' g' l'
h' j' r' d' \ m' r' j' r' d' = r' d' b' o' j' i' m' ' G' o' g' , d' n' q'
d' j' i' = i' e' h' d' j' r' d' ? \ q' d' j' i' j' r' d' N' e' \ g' , d' \ g'
M' j' n' ' E' p' g' l' ? j' m' t' ? ' R' o' j' r' d' ? p' m' h' ' @g' d'
B' m' h' i' ' F' \ q' d' j' r' d' E' j' c' i' r' j' i' j' r' d' G' \ c' H' ^'
B' \ m' i' g' ' N' p' n' i' H' \ g' i' ' H' d' c' g' M' a' e' i' ? \ q' d'
_ j' r' d' M' b' j' r' d' = \ e' N' d' b' g' i' ' > \ h' d' g' N' k' r' i'
E' p' g' l' N' o' i' g' m' c' k' i' i' R' c' o' b' u' ^' i' i' ' p' r' \ b' d' i' \\
o' h' \ o' o' n' ^' d

N' p' n' i' < _ h' n' u' , 3' h' d' r' d' t' j' ^' c' j' ^' u' e' d] \ u'
^' i' i' e' k' j' h' ^' t' r' ' p' u' t' r' i' \ i' p' ' f' g' j' r' i' j' ^' d'
d' k' A' i' j' ^' d' o' f' r' o' p') E' i' d' r' d' m' b' j' _ i' \ r' t' o' u' t' -
h' \ A' ' r' t' o' n' \ A' ' d' o' g' i' o' e' \ u' f' j' r' t' _ j' f' j' -
^' i' _ r' \ A' _ t' i' \ h' d' d' o' h' p' k' m' _ r' d' u' d' 4' p)

H' \ n' j' ? \ q' d' j' r' d' < i' b' g' l' A' d' c' \ n' k' c' j' o' f' p' i' n' o'
? j' i' \ g' j' r' d' B' m' d' j' r' d' D' i' j' r' d' H' \ f' i' u' l' M' i' -
_ t' , d' h' p' H' j' i' d' M' t' i' \ p' j' r' d' N' i' _ m' N' o' r' i' t' (
N' h' j' i' ' r' j' _ u' d' B' \ n' m' \ H' \ f' r' j' m' e' \ (T' j' p' i' -
b' \ ' E' h' j' h' ? m' \ h' n' o' h' \ ' d' j' ^' k' c' j' g' ' N' c' p' o'
o' m' j' ^' f' j' m' u' = d' g' l' o' ^' F' j' i' b' n' r' p' u' u' e' 4' d'
r' t' f' j' n' t' r' o' i' \ r' o' e' f' r' d' ^')

B' \ d' e' j' r' d' F' \ r' \ m' u' k' A' \ ^' d' n' g' t' j' ^' d' r' f' \ -
u' r' f' d' r' u' f' m' r' d' r' t' r' o' p' e' r' f' g' k' p' < k' k' g' r' K' g'
< g' ' j' u' j' r' j' r' \ A' e' j' \ ' f' r' k' m' u' i' \ ' o' h' \ o'
k' j' n' e' f' o' j' f' A' _ f' d' f' r' d' f' d

= m' o' j' r' d' H' d' g' j' r' d' u' i' \ i' n' j' r' \ i' d' d' k' m' i' n' j' -
r' \ i' d' k' n' r' d' r' n' t' r' f' d' c' \ q' p' m' i' e' l' = m' o' ^' d' r' k' g' l'
r' d' d' r' f' m' k' p' g' o' d' n' j' r' r' \ A' r' d' 4' j' h' j' d' c' p' r' \ b'
i' \ o' h' \ o' r' A' ^' d' ^' e' d' i' d' r' A' ^' d' ^' e' k' j' n' o' r' t' ^' d' A)

N' p' n' i' < _ h' n' i' ? \j mc' < _dj o' O' m' r' d'
< n' j' g' j' r' d' N' p' r' ^' c' d' = c' p' o' i' d' = r' d' i' ? \ i' d' u' i'
Q' p' r' c' n' m' ? \ q' j' r' d' N' e' \ g' M' j' n' ' Q' d' j' j' r' d'
? c' h' ' ? ' R' o' j' r' d' ? p' m' h' ' Q' r' d' c' d' C' t' r' i'
? \ i' d' u' i' ' H' d' d' C' p' o' c' ^' m' j' i' ' F' \ q' d' j' r' d' E' j' c' i' -

Q' h' j' r' d' Q' j' m' j' r' d' u' r' t' f' j' i' \ i' d' d' j'] r' j' f' 1/4
r' n' t' r' f' d' c' u' e' 4' d' m' p' f' o' j' r' t' ^' c') E' b' j' ' k' j' -

rjijrd>cg`F\hknc'?\ijrdG`hji''N djh'jny]'fom'^c^dA'u`hi,'rjrh\`-
<gijrdH\jmHdc`g'Maei''OH)'Mqd'r d''kjurjgA'nd/nj'g'brjr\'`dr tfjnt-
@qijrdM]'mjr d>\ndMn'i''='æjrdnò'u_e^d_j'hjéefnd fd
Ndb`gh\ijrd`Epgl' Nòijm''\i_'Nprli'
Rjedfdéu`^ii`m_t_j^u^`fr`nòl =ndijrd'H\tdI\æ\ijr ddHji dcdR cd`
fjh`mté t^c) ..^ct]\` _i`pgm d h dA\muder rkd-
mè^elj`ij_ud t)

SPIS TRECI

WPROWADZENIE	18
WST P	20
PODSTAWY	22
BÓL PLECÓW	26
CO WINIMY	26
STANIE PROSTO?	26
SIEDZ CY TRYB YCIA?	27
STRES?	28
WAG I WZROST?	29
WIEK?	30
PRAWDZIWE PRZYCZYNY	30
ZAGUBIENIE NAWYKU RUSZANIA SI	33
WPŁYW PRZEMYSŁU ODZIE OWEGO	35
WPŁYW NA PLECY	36
WYCHODZENIE Z UDR KI	37
JAK TO DZIAŁA	37
JAK WYGL DA PRAWDŁOWA POSTAWA CIAŁA?	38
PRZODOPOCHYLONA MIEDNICA	40
ŁAGODNIE ŁUKOWATY, WYCI GNI TY KR GOŚŁUP	41
KA DA KO NA SWOIM MIEJSCU	42
U YWAJ WI CEJ MI NI ZAMIAST STAWÓW	43
PEŁNE ROZLU NIENIE MI NI W SPOCZYNKU	43
ODDECH WICZENIEM TERAPEUTYCZNYM	44
TO DZIAŁA!	44
PRZEWODNIK	48
PRZESTRZEGAJ KOLEJNO CI LEKCJI	50
PRZEPUKLINA DYSKOWA	50
CZYNNO CI WYMAGAJ CE WZMO ONEGO WYSŁĘKU	50
CZYNNO CI WYMAGAJ CE SCHYLANIA SI	50
DAJ SOBIE CZAS NA ZMIAN	51
WIEDZ CZEGO SI SPODZIEWA	51
JAK SZYBKO ZOBACZ EFEKTY?	51
ILE POWINNA TRWA KA DA LEKCJA?	51
CZY LEKCJE S TRUDNE?	51
ZROZUMIENIE STRUKTURY LEKCJI	52
DOSTRZE POST PY	52
PRZESZKODY NA DRODZE DO SUKCESU	53
LEKCJA 1: SIEDZENIE Z WYCI GNI TYM KR GOŚŁUPEM	56
KORZY CI	60
INSTRUKTA	62
OZNAKI POST PÓW	72
ROZWI ZYWANIE PROBLEMÓW	72
UCZUCIE NADMIERNEGO ROZCI GNI CIA	72

	NIEMO NO ROZCI GNI CIA KR GOSŁUPA	72
	DYSKOMFORT W MIEJSCU STYKU	73
	NIEODPOWIEDNIE KRZESŁO	73
	DALSZE INFORMACJE	73
	ZMIANA POZYCJI RAMION	73
	UWAGI DOTYCZ CE PODUSZEK L D WIOWYCH	74
	SIEDZENIE W SAMOCHODZIE	74
	DOSTOSOWANIE SIEDZENIA	75
	SPRAWD SWOJ POZYCJ	75
	PODSUMOWANIE	77
LEKCJA 2:	LE ENIE NA PLECACH Z WYCI GNI TYM KR GOSŁUPEM	78
	KORZY CI	81
	INSTRUKTA	82
	OZNAKI POST PÓW	88
	ROZWI ZYWANIE PROBLEMÓW	88
	BÓL LUB DYSKOMFORT W L D WIACH	88
	BÓL LUB DYSKOMFORT SZYI	88
	DYSKOMFORT W MIEJSCU STYKU Z ŁÓ KIEM	89
	CHRAPANIE	89
	UCZUCIE OBNA ENIA	89
	DALSZE INFORMACJE	89
	ŁÓ KA	89
	PODUSZKI	89
	PODUSZKI I WAŁKI SZYJNE	90
	PODSUMOWANIE	91
LEKCJA 3:	SIEDZENIE Z USTABILIZOWANYM	
	KR GOSŁUPEM	92
	PODKŁADKA DO SIEDZENIA	95
	PRZODOPOCHYLONA MIEDNICA	96
	KORZY CI	97
	INSTRUKTA	98
	OZNAKI POST PÓW	112
	ROZWI ZYWANIE PROBLEMÓW	112
	BÓL W L D WIACH	112
	UCISK W L D WIACH	112
	BRAK PODKŁADKI	112
	NIEZGRABNE PORUSZANIE SI	112
	ZMIENIONA LINIA WZROKU	113
	DALSZE INFORMACJE	113
	SPRZECZNE INSTRUKCJE	113
	RÓ NICA POMI DZY PCHNI CIEM MIEDNICY	
	A POCHYLENIEM L D WI	113
	KRZESŁA	114
	PODŁOGA	115
	PODSUMOWANIE	117

LEKCJA 4:	LENIENIE NA BOKU Z WYCIĘNI TYM KRĘGOSŁUPEM	118
	KORZYCI	121
	INSTRUKTA	122
	OZNAKI POSTĘPÓW	130
	ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW	130
	TRUDNO CI Z ZAĆNI CIEM	130
	TWOJE CIAŁO NIE UTRZYMUJE NOWEJ POZYCJI	
	W CZASIE SNU	130
	NIEWYGODNIE CI W TEJ POZYCJI	130
	DALSZE INFORMACJE	131
	SPANIE NA BRZUCHU	131
	CO ROBI Z NOGAMI	132
	PODSUMOWANIE	133
LEKCJA 5:	KORZYSTANIE Z WEWNĘTRZNEGO GORSETU	134
	KORZYCI	138
	INSTRUKTA	140
	OZNAKI POSTĘPÓW	146
	ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW	146
	PRZECHYLANIE ODCINKA Lędźwiowego KRĘGOSŁUPA	146
	TRUDNO CI Z ODDYCHANIEM	146
	DALSZE INFORMACJE	146
	ROZCIĄGANIE POPRZEZ NAPINANIE MIĘŚNI	146
	SKAKANIE	147
	SIECIĄGANIE PONAD GŁÓW	147
	OCHRONA SZYI	148
	KORZYSTANIE Z ZEWNĘTRZNEGO GORSETU	148
	PODSUMOWANIE	151
LEKCJA 6:	STANIE Z WYCIĘNI TYM KRĘGOSŁUPEM	152
	KORZYCI	155
	INSTRUKTA	158
	OZNAKI POSTĘPÓW	166
	ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW	166
	NIEZDOLNOŚĆ CIĄŻKI STOPY	166
	TRUDNO CI Z PRZENIESIENIEM CIĘŻARU CIAŁA NA PIĘTY	166
	TRUDNO CI Z USTAWIENIEM RAMION	167
	NIEZDOLNOŚĆ WYCZUCIA OSI PIONOWEJ CIAŁA	167
	DALSZE INFORMACJE	168
	POZYCJA RĘK	168
	CIĘŻAR CIAŁA NA PIĘTACH	168
	NATURALNE ŁUKI STOPY	169
	NA BOSO	169
	CIĘŻAR	170
	WKŁADKI DO BUTÓW	170
	BUTY	170
	NIE CIŚCIĘ CI DOTYCZĄCE KSZTAŁTU KRĘGOSŁUPA	170
	PODSUMOWANIE	173

LEKCJA 7:	PRZECHYLANIE BIODER	174
	ANATOMIA BÓLU...	177
	...I JAK GO UNIKA	177
	KORZY CI	179
	PORÓWNANIE RÓ NYCH SPOSOBÓW POCHYLANIA SI	179
	INSTRUKTA	180
	OZNAKI POST PÓW	186
	ROZWI ZYWANIE PROBLEMÓW	186
	ZGINANIE SI JEST BOLESNE	186
	WGŁ BIENIE W L D WIACH ZNIKA KIEDY SI ZGINASZ	186
	WGŁ BIENIE W L D WIACH ZWI KSZA SI KIEDY SI	
	ZGINASZ	187
	DALSZE INFORMACJE	187
	ELASTYCZNE WI ZADŁA PODKOLANOWE	187
	ZGINANIE SI PRZEZ DŁU SZY CZAS	188
	ZGINANIE SI PODCZAS SIEDZENIA	188
	NADWAGA	188
	UGINANIE BIODER POMAGA W UPRAWIANIU SPORTU	188
	UCZENIE DZIECI UGINANIA BIODER	189
	PODSUMOWANIE	191
LEKCJA 8:	SZYBUJ CY CHÓD	192
	KORZY CI	196
	INSTRUKTA	198
	OZNAKI POST PÓW	214
	ROZWI ZYWANIE PROBLEMÓW	214
	UCZUCIE PRZECHYLENIA W PRZÓD	214
	SKŁONNO DO CHOWANIA LUB NADMIERNEGO	
	WYSUWANIA MIEDNICY	214
	TRUDNO CI ZE SKOORDYNOWANIEM NAPI CIA MI NI	
	PO LADKÓW I WYJ CIA W PRZÓD	214
	TRUDNO CI Z UTRZYMANIEM PI TY NA PODŁODZE	214
	ZAGUBIENIE PRAWIDŁOWEJ POSTAWY CIAŁA	214
	NIE POTRAFI ZGRA ZE SOB WSZYSTKICH ELEMENTÓW	
	SZYBUJ CEGO CHODU	215
	DALSZE INFORMACJE	215
	CHODZENIE W JEDNEJ LINII	215
	NADAWANIE DODATKOWEJ MOCY TWOJEMU KROKOWI	216
	BIEGA JAK KENIJCZYK	216
	PODSUMOWANIE	217
ZAŁ CZNIK 1: DODATKOWE WICZENIA	219	
	WZMACNIANIE MI NI TUŁOWIA	221
	WZMACNIANIE MI NI BRZUCHA	221
	WZMACNIANIE MI NI GŁ BOKICH PLECÓW	222
	WZMACNIANIE I ROZCI GANIE MI NI RAMION	229
	WZMACNIANIE MI NI SZYI	231
	ROZCI GANIE MI NI SZYI	231
	ROZCI GANIE GŁÓWNYCH MI NI Ł CZ CYCH TUŁÓW	
	Z NOGAMI	232

ROZCI GANIE WI ZADEŁ	232
WZMACNIANIE GŁÓWNYCH MI NI ODPOWIEDZIALNYCH ZA CHODZENIE	235
WZMACNIANIE MI NI ŁUKÓW STOPY	235
WZMACNIANIE MI NI PO ŁADKOWYCH REDNICH	237
WZMACNIANIE MI NI PISZCZELOWYCH REDNICH	238
ROZWI ZYWANIE PROBLEMÓW	239
SZTYWNO LUB BÓL	239
BRAK POST PÓW	239
NIEWYKONYWANIE WICZE	239
DALSZE INFORMACJE	239
ZAŁ CZNIK 2: ANATOMIA	241
SŁOWNICZEK POJ	244
BIBLIOGRAFIA	247
PRZEWODNIK W PIGUŁCE	248

WPROWADZENIE

Pewnego rze kiego, lecz pogodnego stycznio- wego dnia wybrałam si z m em i córka na piesz wycieczk na Wietrzny Pagórek – jeden z najbardziej stromych szlaków na terenie zatoki. Było to nie lada wyzwanie, poniewa od roku nie chodziłam na piesze wycieczki. O dziwo, pomimo do ci kiego plecaka, to ja wawo i bez trudu pod ałam szlakiem podczas gdy mój m z córka zatrzymali si w połowie drogi. Kiedy powróciłam do nich, czekaj cych poni ej, zdałam sobie spraw jaki dar otrzymałam od Esther Gokhale! Jej metody pozwoliły mi uko czy piesz wycieczk ze znacznie mniejszym wysiłkiem ni byłoby to rok wcze niej.

W swojej 24-letniej praktyce internisty miałam do czynienia z wieloma pacjentami cierpi cymi na przewlekły ból pleców i szyi, dlatego te od zawsze poszukiwałam nowych metod leczenia tych dolegliwo ci. Znalazłam j w grudniu 2005 roku. W tym czasie Esther Gokhale została zaproszona na oddział Kliniki w Palo Alto, na którym pracowałam, by przedstawi swój metod w zapobieganiu i leczeniu dolegliwo ci kr goslupa. Kiedy weszłam do sali wykładowej, moje pierwsze wra enie o Esther było takie, e ta młoda erudytk a łagodnym głosem wygłasza odczyt z historii sztuki zamiast suchego wykładu medycznego: na ekranie rzutnika widniały pi kne, antyczne torsy i wspaniałe zdj cia ludzi z całego wiata prezentuj cych postaw ciała od czasów prehistorycznych do obecnych.

Byłam zdumiona. Według Esther, nasza postawa anatomiczna zachowała si przez tysiące lat, po czym w minionym stuleciu uległa radykalnej zmianie. Prawdopodobne przyczyny tej zmiany były fascynuj ce lecz stosunkowo nieistotne w przeciwie stwie do jej konsekwencji, bior c pod uwag fakt, e jest ona przyczyn najcz stszych problemów zdrowotnych naszego społecze stwa, tzn. bólu pleców i szyi, na które uskar amy si znacznie cz ciej ni nasi przodkowie czy pobratymcy w mniej uprzemysłowionych społeczno ciach. Było to moje przełomowe odkrycie i chciałam dowiedzie si wi cej. Wraz z kole ank zapisałam si na zaj cia wła ciwej

postawy u Esther i w ci gu sze ciu jednogodzinnych zaj nauczyłam si od niej prostych kroków ku przywróceniu naturalnej i zdrowej pozycji kr goslupa. Zadziwiła mnie ich prostota i łatwo , z jak mo na było wdroy je w harmonogram mojego pełnego zaj ycia. Mogłam wydłu y kr goslup w czasie snu, prowadz c samochód, id c do biura, siedz c przy biurku, pracuj c przy komputerze czy siedz c na krze le i rozmawiaj c z pacjentami. Po kilku tygodniach lepiej spałam, miałam wi cej energii, a plecy ju mnie nie bolały. Zyskałam równie zupełnie nowe odczucie dobrostanu. Moi pacjenci i koledzy w pracy mówili mi, e wietnie wygl dam i pytali czy schudłam, a był to czas, kiedy wkraczałam w menopauz !

Metod Esther poleciłam swojej 85-letniej te ciowej, cierpi cej na bezwład lewej strony ciała b d cy pozostało ci po przebytych w dzieci stwie polio, zaawansowan osteoporoz i artretyzmem. Czy program Esther pomo e komu kto porusza si wył cznie wsparty o balkonik? Odpowied przyszła po jednej sesji: te ciowa siedziała bardziej prosto, a pod koniec programu, po raz pierwszy od lat, mogła podnie si z podłogi bez pomocy i bez zagro enia upadkiem. Wówczas zrozumiałam niezwykło metody Esther oraz to, e nigdy nie jest za pó no, by odwróci skutki niewła ciwej postawy ciała. Wyobra my sobie co mo na osi gn gdyby wiedz t rozpowszechniano na wi ksz skal . Gdyby nastolatki mogły budowa zdrow postaw ciała słu c im przez całe ycie!

Podobnie jak wielu moich kolegów, zaczą lam kierowa swoich pacjentów do Esther. Niektóre rezultaty były spektakularne, zwłaszcza u pacjentów, których stan wydawał si nieodwracalny. Przykładem niech b dzie tu 80-letnia kobieta z tak zaawansowanym artretyzmem, e nie była w stanie pisa . Po kilku zaj ciach z Esther znów mogła to robi .

Wraz z kolegami z pracy, ponaglałam Esther, by udost pniła swój metod szerszej publiczno ci pisz c ksi k . Metody tej łatwo si nauczy , co wi cej doskonale wpasowuje si ona w dzisiejszy

wiat, ceni cy sobie szybki napraw problemów, ponieważ nie wymaga ona specjalnego sprzętu, opłat członkowskich, trenerów czy umiejętności sportowych. Nawet poruszają się przy pomocy balkonika, 85-letnia osoba cierpiąca na artretyzm jest w stanie podążać za instrukcjami krok po kroku.

Jak działa metoda Esther? W zasadzie polega ona na przywróceniu kręgosłupowi jego naturalnej długości, a reszcie ciała jego optymalnej pozycji. Osobom starszym pomaga to złagodzić konsekwencje starzenia się i obciążenia kręgosłupa przygarbioną postawą ciała, zmniejszoną pojemnością płuc czy opadniętym brzuchem (wraz z współistniejącymi problemami, tj. spowolnioną pracą jelit, zatwardzeniem, czy stomoczeniem i nietrzymaniem moczu z przynaglenia). Metoda ta pomaga osobom w każdym wieku usprawnić równowagę, funkcje oddechowe organizmu, krążenie krwi w kończynach oraz strukturę kręgosłupa. Ponadto zwiększa ona świadomość ciała, daje poczucie mocy, ponieważ ćwiczenia te łatwo wykonać, a rezultaty widoczne są już od pierwszego dnia stosowania.

Odkąd biorę udział w programie ćwiczeń Esther całkiem inaczej patrzę na szkielet człowieka. Teraz dostrzegam w jaki sposób jego elegancka konstrukcja rozporządza funkcjami naszych wsporników szkieletowych i jak ogromny ma to wpływ na wydajność pracy każdego z naszego ciała. Posługuj się własnym

przykładem: zamiast nosić wygodne buty, całe życie zmagalam się z haluksami. Dzięki Esther zdałam sobie sprawę, że niemal cały ciężar ciała nosiłam na przednich częściach stóp zamiast na o wiele gładkich i twardszych kościach piętowych. Odkąd poznałam przedstawioną w tej książce technikę „szybki chód”, większość mojego ciężaru ciała nosi wytrzymałszy cz. mojego układu kostnego. Podobnie siedzenie w pozycji „z wyciągniętym kręgosłupem” jest znacznie wygodniejsze, ponieważ pomaga mi ona utrzymać plecy proste i wyciągnięte. Cenię sobie również możliwość pracy nad wzmocnieniem swego „wewnętrznego gorsetu” w czasie wykonywania codziennych czynności zamiast pociągnięcia się na siłowni.

Jak ujął to pewien mój kolega: „prawdziwie uwierzyłam”. Jestem bowiem przekonana, że mimo cofniętych dramatycznych zmian postawy, które wystąpiły w naszym społeczeństwie w przestrzeni ostatniego stulecia, że z pomocą technik Esther, możemy powrócić do zdrowej, naturalnej postawy ciała. Jeśli więc skorzysta z jej programu i podejmie kroki przedstawione w tej książce, ujrzymy nowe pokolenie o pięknej postawie i giętkim ciele, mogące pracować i bawić się bez bólu do późnej starości.

– lek. med. Deirdre Stegman
Fundacja Medyczna Palo Alto, Kalifornia

WST P

Dla niektórych życie bez bólu jest tylko wspomnieniem z przeszłości, ale wcale nie musi tak być. Dzięki swoim doświadczeniom w leczeniu własnego bólu pleców, połączonych z intensywnym treningiem i badaniami nad tymi zagadnieniami, udało mi się opracować technikę łagodzenia bólu pleców – Metodę GokhaleSM. To przywilej i przyjemność móc pomóc tysiącom ludzi ponownie nauczyć się pełnego wdzięku i lekkości poruszania się – dokładnie tak, jak zostały do tego stworzone nasze ciała. Od piętnastu lat nauczam tej techniki, doceniając jej przejrzystość i skuteczność, i ciesząc się, że mogę przedstawić ją w tej książce, by była ogólnodostępna.

Plecy zaczęły mnie boleć już na studiach, w czasie wykonywania jednej z pozycji jogi. Prawie natychmiast doznałam skurczu pleców, który na szczęście ustąpił po odpoczynku w łóżku i rodkach rozluźniających mięśnie. Kilka lat później ponownie doznałam urazu pleców. Tym razem potrzebowałam pięć dniowego odpoczynku w łóżku, aby wydobrzeć. Wówczas rozpoczęłam trening siłowy, aby wspomóc plecy i wkrótce powróciłam do pełnej aktywności w życiu codziennym.

Potem, kiedy byłam w dziewiątym miesiącu ciąży z pierwszym dzieckiem, ból pleców powrócił wraz ze złowieszczym napadem rwy kulszowej. Powiedziano mi wówczas, że ból ustąpi po narodzinach dziecka. Nie stało się tak, co więcej, ból nasilił się. W rezultacie nie mogłam nawet się położyć na dłużej niż dwie godziny. Zatem tuż po północy przez kilka godzin spacerowałam po okolicy, by złagodzić ból. Po roku od narodzin dziecka przeszłam operację pleców (laminektomię/dysektomię odcinka L5-S1) z powodu znacznej przepukliny dyskowej. Przez kilka miesięcy po zabiegu wiodłam życie prawie wolne od bólu, chociaż nie mogłam podnieść lub nosić córki i odradzano mi planowanie więcej dzieci. W tym czasie podjęłam decyzję, że nie będę ryzykować miesiącami piekielnego bólu, moje pierwsze dziecko będzie ostatnim. Ból powrócił po roku od operacji w związku z czym doradzano mi kolejną, lecz

zamiast niej zdecydowałam się pójść własniek wyjechać z udręki i rozpocząć własne, dogłębne badania nad przyczynami i sposobami leczenia bólu pleców.

Wówczas dowiedziałam się o istnieniu L'Institut d'Aplomb w Paryżu we Francji, gdzie Noelle Perez uczy opartej na antropologii techniki zmiany postawy ciała. Jej zdaniem, ludzie z uprzemysłowionych miast nieprawidłowo wykorzystują swoje ciała, a ta nieprawidłowość jest przyczyną bólu i urazów w związku z czym wszyscy musimy uczyć się zdrowej postawy ciała od rdzennych kultur. Teoria ta doskonale pokryła się z moimi wspomnieniami z dzieciństwa dorastania w Indiach. Pamiętam, jak moja matka, Holenderka, zachwycała się, jak gracie swoje obowiązki wykonywała nasza hinduska gosposia i jak łatwo ci robotnicy pracujący na ulicy przenosili ciężary. Zjechała u Noelle znacznie zmniejszyły mój ból pleców. Po wzięciu pięt lat na nauki, by zdobyć dyplom Aplomb. Zaczęłam tym, czego się nauczyłam, podjęłam studia na Wydziale Antropologii Katedry Medycznej Uniwersytetu Stanford. Jeździłam po krajach Europy, Azji, Afryki i Ameryki Południowej, obserwując, fotografując, słuchając i rozmawiając z ludźmi nieznanymi mi ból pleców. Łącząc nauki z innych dziedzin oraz dodając elementy własnych badań, stworzyłam unikalny, prosty i skuteczny metodę pomocy ludziom w zmianie postawy ich ciała i powrotu do pełnej aktywności życiowej. Swoją metodę polecałam też swoim pacjentom korzystającym z akupunktury, jako sposobu na dolegliwości układu mięśniowo-szkieletowego. Uzyskane rezultaty były zadziwiające, więc zacząłam dzielić się moją metodą z szerszym gronem potrzebujących.

Obecnie wielu lekarzy kieruje do mnie swoich pacjentów i prawie wszyscy zauważają poprawę już od pierwszych zajęć. W wielu przypadkach efekty są wręcz zadziwiające (patrz strona 46). Są też tacy, którzy nie mogą przyjechać na moje zajęcia, ludzie którzy dzwonią do mnie ze Wschodniego Wybrzeża lub Rodkowego Za-

chodu – by mo es to przyjaciele b d krewni moich pacjentów, mocno cierpi cy i usilnie potrzebuj cy pomocy. Przez lata marzyłam o tym, by powstała ksi ka, któr mogłabym im wysła wraz z instruktorem krok po kroku i prezentacji mojej metody.

I oto ona.

*Esther Gokhale,
Stanford, Kanada, 2007*

Wszyscy pacjenci, bez wyjątku, których skierowałem do Esther uznali jej metodę za przełomową w ich życiu. Wzięłem jej pomysły i techniki do swojej praktyki i mam niezliczone rzesze pacjentów, którzy bardzo na tym skorzystali.

lek. med. Salwan AbiEzzi
Internista, Fundacja Medyczna Palo Alto

PODSTAWY

Sposób na to,
by twoje ciało powróciło do życia bez bólu

Ten cieśla z Burkina Faso nalegał, bym go sfotografowała. Zawahałam się, ponieważ zazwyczaj nie robię pozowanych zdjęć, ale cieszyłam się, że tym razem zrobiłam. Zauważyłam, że jego ramiona są w jednej linii skierowanej w tył torsu. Szyja ma wycigniętą, bez zbędnego zakrzywienia, a w rezultacie podbródek kieruje się ku dołowi. Pasek w spodniach ma niekierujący z przodu ani z tyłu, co wskazuje na lekko wysuniętą do przodu miednicę, a kość krzyżowa skierowaną w tył. Ma „otwartą” klatkę piersiową, kość piersiowa jest bardziej w ułożeniu poziomym niż pionowym, a ułożenie klatki piersiowej pokrywa się z linią tułowia. Chociaż przez większość dnia pracuje przy niskim stole, nie pochyla się do przodu ani nie garbi się.



Jeste my cudownie wyposażonymi istotami. Podobnie jak wszystkie inne stworzenia na tej planecie, posiadamy wrodzony wdech i siłę. Rozwinęliśmy w sobie umiejętność siedzenia, chodzenia, biegania, skakania, wspinania się i przenoszenia przedmiotów bez bólu. Jeśli szanujemy naturalny sposób swojego ciała, leczymy je w sposób naturalny i spontaniczny, a my funkcjonujemy bez problemów zdrowotnych przez prawie pełne stulecie. Wszyscy bowiem wiemy, że istnieje społeczeństwo, których członkowie do wyjątkowo późnego wieku nie znają bólu (zdjęcie F-1). [1-9]



Ta babcia bez wysiłku niesie wnuczka na rękach (Brazylia)

zdjęcie F-1

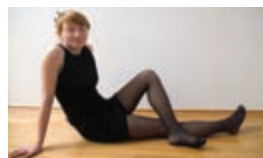
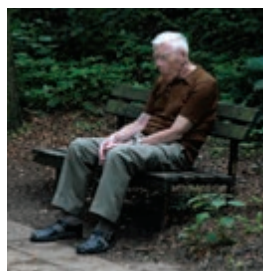


Ta starsza kobieta schyla się przez siedem do dziewięć godzin dziennie zbierając orzechy wodne, a mimo to nie odczuwa żadnego bólu (Burkina Faso)



Ten mężczyzna przez większość życia odlewa cegły z gliny i tego typu zajęcie wpływa negatywnie na jego stan zdrowia (Burkina Faso)

Dlaczego zatem tak wiele osób w naszej kulturze cierpi na różnorakie bóle pleców i inne dolegliwości układu mięśniowo-szkieletowego? Problem w tym, że przychodzimy na ten świat bez instrukcji obsługi. Nasza kultura uczy nas i wspiera, to na niej polegamy. A kultura uprzemysłowionych społeczeństw wspiera nas niezbyt dobrze (zdjęcie F-2). Jeśli zmagamy się z bólem i mamy problemy z układem mięśniowo-szkieletowym, najpierw musimy przyjrzeć się prawom natury, których nie szanujemy, wzorcowi naszego układu szkieletowego, który bagatelizujemy oraz naszemu kodowi genetycznemu, który ignorujemy. Książka przedstawia techniki uczenia i wspierania nas w zapomnianym już w naszej kulturze sposobie tak, by mógł być normalny, nienaznaczony bólem życie.



zdjęcie F-2



Lata zachowania przeciwko naturalnym zasadom funkcjonowania ciała zwykle prowadzą do urazów, bólu i dysfunkcji

BÓL PLECÓW

Jeśli cierpisz na ból pleców, nie jesteś osamotniony. Dolegliwość bólową pleców w dzisiejszym społeczeństwie się gwałtownie rozprzestrzeniła. Przyjrzyjmy się statystykom w Stanach Zjednoczonych:

- Około 80% ogółu populacji doznało bólu odcinka lędźwiowego kręgosłupa (lumbago) przynajmniej raz w życiu^[10,11].
- Co roku przynajmniej jedna na siedem osób dorosłych doświadcza bólu pleców utrzymującego się przez co najmniej dwa tygodnie^[11].
- Ból pleców to druga pod względem częstotliwości występowania dolegliwość, z jaką zgłaszają się Amerykanie do lekarza^[12].
- Ponad 60% dorosłych osób do 15 roku życia doznało bólu pleców i/lub szyi^[13].
- Ból pleców jest wśród głównych przyczyn niezdolności do pracy, a 33% wszystkich świadczeń rentowych wypłacanych jest z tego powodu^[11].
- Łączny szacowany bezpośredni i pośredni koszt leczenia lumbago wynosi 100 milionów dolarów rocznie^[14].

Co roku dziesiątki tysięcy pacjentów przechodzi poważne operacje z powodu bólu pleców nie odnosząc żadnych korzyści. Stosuj metody zawarte w książce Esther Gokhale, wielu pacjentów uniknie takich niepotrzebnych i drogich zabiegów, szybko powracając do życia bez bólu.

lek. med. John Adler
Neurochirurg Kliniki Uniwersytetu Stanford,
Kalifornia

Po przebytej w 1991 roku operacji kręgosłupa nadal dokuczał mi dojmujący ból, więc funkcjonowałam tylko dzięki przepisanej mi dawce przeciwbólowej. Wszystko się zmieniło dzięki Esther Gokhale. Szyja ani plecy już mnie nie bolą, a tabletki przeciwbólowe nie są mi już potrzebne.

Stacia Hurley, Manager Projektowy,
Concentric Network, Kalifornia

Dzięki Metodzie GokhaleSM pozbyłem się bólu w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, bez poddania się zalecanej mi operacji... Metoda ta pomogła mi zrozumieć przyczyny bólu i nauczyła mnie technik zachowania właściwej postawy ciała (w czasie chodzenia, siedzenia czy snu), co pozwoliło na trwałe uzdrowienie oraz dobrostan ciała i umysłu.

El Altendorfer,
Redwood City, Kalifornia

CO WINIMY

Najczęściej przytaczanymi przyczynami powszechnie występującego bólu pleców są: nieprzystosowanie do stania w pozycji wyprostowanej, siedzący tryb życia, nadmierny stres, zbyt duży wzrost lub masa ciała i zużycie ciała wraz z wiekiem.

STANIE PROSTO?

Czy możemy twierdzić, że nasze kręgosłupy rozwinęły się niewystarczająco, by bez wysiłku lub urazu nosić ciężar górnych partii naszych ciał, szyi i głowy^[15]. Zgodnie z tym tokiem myślenia, wszyscy powinniśmy odczuwać ból pleców. Jednak istnieją populacje, w których dolegliwość ta jest rzadkością^[1-9].

Pięć i pół miliona lat wyprostowanej sylwetki to mnóstwo czasu, nawet w kategoriach zagadnień ewolucyjnych, na to, aby nasze kręgosłupy przystosowały się i przyzwyczaiły do „nowego” ciężaru górnych partii naszych ciał. Moim zdaniem problemem nie jest niedoskonałość ewolucyjna, lecz kulturowa. Przyczyną bólu nie jest to, że stoimy prosto, ale to *w jaki sposób* stoimy prosto (zdjęcia F-3, F-4).

Całe życie wszyscy mówili mi, bym stała prosto. Nie widziałam w tym żadnego sensu, dopóki Esther nie pokazała mi, jak stać.

Jessica Ruvinsky, pisarka z Nowego Jorku

PRZEWODNIK

Jak korzysta z moich lekcji

Mój męgarbił si od nastolatka do dwudziestolatka. Zainteresował si tym co robi i przez kilka lat od czasu do czasu przychodził na zaj cia, które spowodowały zmiany w jego wygl dzie i kondycji mi ni. Na zdj ciu po lewej ma 28 lat, a po prawej – 48.



Metody GokhaleSM mo na nauczy si do-
kładnie wykonuj c lekcje z kolejnych cz ci
tej ksi ki. Lekcje te ł cz w sobie informacje
teoretyczne, zdj cia i rysunki pomocnicze z do-
kładnym instrukta em krok po kroku. Podob-
nie jak przewodnik turystyczny przeprowadzi
ci bezpiecznie przez nieznan ci miasto, by
poznał jego urokliwe miejsca i d wi ki, tak ta
ksi ka poprowadzi ci bezpiecznie po drodze
do uzyskania lepszej, zdrowszej postawy ciała
i sposobu poruszania si .

PRZESTRZEGAJ KOLEJNO CI LEKCJI

Osoby si gaj ce po moj metod po raz pierwszy,
mog odczuwa naturalne zniecierpliwienie, ch
opuszczenia lub po piechu w niektórych lekcjach
i parcia naprzd do tych, które dotycz ich do-
legliwo ci. Korzystaj c z mojej 15-letniej wiedzy
w nauczaniu tej metody, zach cam ci , by prze-
strzegał kolejno ci lekcji. Robi c tak powiniene :

- Zda sobie spraw z poprawy swojej syl-
wetki ju od pierwszej lekcji, jako e ból
i uczucie dyskomfortu, jakich mo esz do-
wiadcza , zmniejsz si .
- Naucz si wspierania i ochrony delikat-
nych struktur kostnych, w sposób bezpiecz-
ny przyswajaj c sobie ka de wiczenie.
- Udoskonali te umiej tno ci z pocz tkowych
lekcji, które s wykorzystywane w dalszych,
zmniejszaj c w ten sposób wysiłek potrzebny
do opanowania trudniejszych umiej tno ci.

Prosz , by mi zaufał, e pozornie nie maj ce
nic wspólnego ze sob cz ci poszczególnych
lekcji, szybko uło si w cało . Przebudo-
wywanie swojej sylwetki ma wiele wspólnego
z układaniem puzzli: przez dłu szy czas ukła-
dasz oddzielne cz ci, niekoniecznie od razu
wiedz c jak pó niej zło si w cało . Dla
przykładu: wi kszo ludzi nie wie, e praca
nad ustawieniem stóp pomo e im pozby si
ból pleców. A poniewa od czasu do czasu
warto spojrze z szerszej perspektywy, doł czy-
łam wyja nienia do ka dej lekcji, by łatwiej bylo
uzyska ogólny pogl d na sytuacj .

W niektórych wypadkach nale y zmody ko-
wa podan tu kolejno . Poni ej podaj wyj tki
od zalecanej kolejno ci wykonywania wicze .

PRZEPUKLINA DYSKOWA

Uwaga:

**Jeśli masz diagnozę lub podejrzenie prze-
pukliny dyskowej, powinieneś uczyć się
technik zawartych w tej książce pod okiem
specjalisty.** Niezwykle istotne bowiem jest
by , nie przechodził do lekcji 3 (Siedzenie
z ustabilizowanym kr gosłupem), 4 (Le enie
w pozycji wyci gni tej na boku) oraz 7 (Prze-
chylanie bioder), zanim nie opanujesz umie-
j tno ci wzmo onego wyci gania kr gosłupa
po stronie urazu. Uzyskanie dodatkowej dłu-
go ci kr gosłupa jest lecznicze i bezpieczne
dla ka dego. Z lekcji 1, 2 i 5 nauczysz si jak
wyci ga (wydłu a) kr gosłup, co przyniesie
ci ulg i przyspieszy leczenie uszkodzonego
dysku. W tym przypadku zalecana kolejno
wykonywania lekcji to: 1, 2, 5, 6, 8. Korzystaj c
z dodatku 1, skup si zwłazcza na wzmoenie-
niu mi ni tułowia.

CZYNNO CI WYMAGAJ CE WZMO ONEGO WYSIŁKU

Wykonywane niewła ciwie czynno ci in-
tensywne (takie jak bieganie czy energiczny
aerobik), nios ze sob du e ryzyko uszko-
dzenia kr ków mi dzykr gowych kr gosłu-
pa. Je li wykonujesz takie czynno ci z pew-
no ci chcesz natychmiast zacz chroni
swoje plecy. Zalecam ci przeczytanie lekcji 5
(Wykorzystywanie wewn trznego gorsetu).
Zyskasz dzi ki niej informacje natychmia-
stowo przydatne w twojej sytuacji, chocia
ich lepsze zrozumienie przyjdzie po uko -
czeniu lekcji 1-4.

CZYNNO CI WYMAGAJ CE ZGINANIA SI

Je li twoje codzienne czynno ci wymagaj
wielokrotnego zginania si (jak na przykład
prace w ogrodzie), b d wiadom tego, e spo-
sób zginania si ma najwi cej wspólnego ze
zdrowiem pleców. Ludzie, którzy wiedz jak
si zgina zazwyczaj ciesz si pełn swobod
ruchów bez bólu pleców, a ci którzy zginaj
si w sposób nie wiadomy cz sto skar si na
ból pleców. Je li nie bol ci teraz plecy, prze-
czytaj lekcj 7 (Przechylanie bioder), by rozpo-
cz proces zdrowszego zginania si (przerwij,
je li poczujesz dyskomfort), a nast pnie konty-
nuuj według zalecanej kolejno ci lekcji. Kiedy
po raz drugi zapoznasz si z lekcj zginania si ,

bdziesz miał lepszą technikę i przekształcisz czynności wymagające zginania się w zdrowe wyczerpanie.

DAJ SOBIE CZAS NA ZMIAN

Ludzie często zadają mi pytanie ile czasu zajmuje nauczenie się tej metody. Zmiana sposobu poruszania się wymaga zmiany wzorca w mózgu, który musi odrzucić stare i zamienić je nowymi. Musimy od nowa nauczyć się jak siedzieć, leżeć, stać i poruszać się, poprzez zmianę tych podstawowych ruchów. Ludzie uczą się z różną szybkością.

Ogólnie mówiąc, osoby wykonujące wiele czynności życiowych i uprawiające sport mają skłonność do otwartego przyswajania nowej wiedzy kinestetycznej. Z drugiej strony, czasem osoby prowadzące bardzo siedzący tryb życia zaskakują mnie swoją podatnością kinestetyczną na określony rodzaj treningu. Takie osoby mogą szybko odnieść sukces, ponieważ metoda jest tak prosta. Bywa też tak, że osoba do której wiesz co musi zrobić pracować, by odzyskać pewnych nabytych pozycji. Jednak większość osób jest pozytywnie zaskoczona jak szybko przyswajają sobie nową metodę. Dzieje się tak być może dlatego, że powracają do bardziej naturalnego, intuicyjnego sposobu poruszania się, dobrze znanego im z dzieciństwa.

Jak w przypadku każdej przemiany życiowej, również w tym przypadku możesz dowiedzieć się pewnych trudności. Ucz się nowej postawy ciała lub sposobu poruszania się stopniowo. Nie wymuszaj na swoim ciele osiągnięcia pożądanego efektu natychmiast, ponieważ możesz nadwyczerpać siły. Zamiast tego pozwól swemu ciału przyzwyczaić się do nowego ideału z czasem.

Pewnie kiedyś powiedzenie głosiło, że aby czynność stała się nawykiem trzeba ją powtórzyć przynajmniej 20 razy. Zachowaj więc cierpliwość pracując nad wcieleniem nowych technik w wykonywanie czynności codziennego. Z czasem wypracujesz te nowe nawyki na podstawie utrzymanej wiadomości na nowych zachowaniach nie na podstawie nieregularnego lecz ogromnego wysiłku.

WIEDZ CZEGO SI SPODZIEWA

JAK SZYBKO ZOBACZ EFEKTY?

Większość osób odczuwa korzyści już od pierwszej lekcji, podczas której uczą się techniki siedzenia w pozycji wyczerpania, pozwalającej wyczerpaniu (wydłużeniu) kręgosłupa. Pozycja ta jest nie tylko najbezpieczniejsza przy nadwyczerpaniu kręgosłupa, ale także łatwa do zrozumienia i wykonania. Niektóre następne lekcje mogą okazać się nieco trudniejsze, ale powinny przynieść namacalne efekty.

Metoda ta to połączenie wskazówek intelektualnych, wizualnych i kinestetycznych. Wraz z przyswojeniem sobie każdej nowej postawy, jednocześnie nie zrozumiesz, zauważysz i poczujesz ją. A ponieważ nauka zachodzi na trzech poziomach, przyspiesza i pogłębia proces przekształcania tych zmian w nowe nawyki.

ILE POWINNA TRWAĆ KAŻDA LEKCJA?

Spieszenie się podczas lekcji nie pomaga, a właściwie zmniejsza szansę na sukces. Każda nowa lekcja powinna zająć ci od 15 do 45 minut, lecz kiedy już wdrożysz wyuczone techniki w czynności codziennego, za każdym razem zajmie ci ona tylko kilka sekund. Na przykład, kiedy po raz pierwszy siadasz za biurkiem lub w samochodzie, powinieneś skupić się na szczegółach dobrego usadzenia się, a następnie zapomnieć o nowej postawie i cieszyć się czasem odpoczynku, pozwalając ciału uzyskać pamięć nowych pozycji. Daj sobie trochę czasu pomiędzy nowymi lekcjami, by mógł wdrożyć i nowo przyswojone wiedzę w czynności dnia codziennego, podczas gdy twój mózg zapamiętuje nowe wzorce życiowych zachowań. Możesz na wykonać nie więcej niż dwie lekcje codziennie (nasz przyspieszony program, w którym najczęściej uczestniczą osoby zamiejscowe, zawiera jedną lub dwie lekcje dziennie), większość ludzi woli uczyć się jednej lekcji na tydzień.

CZY LEKCJE SĄ TRUDNE?

Chociaż kroki w każdej lekcji są nieskomplikowane, nie zawsze są łatwe. Niektóre sprawiają trudno wszystkim. Z innymi, jedni radzą sobie bez problemu, drudzy mają trudności. Czasem trudno ci te spowodowane są ograniczeniami życiowymi związanymi z wiekiem, chorobami lub otoczeniem. Innym razem koniecz-

nie jest przeprogramowanie wielu wzorców w mózgu, przez co staje się to niełatwe. Podczas takiej zmiany schematów, określona pozycja ciała będzie ruchomą wydawała się nienaturalna, ponieważ nie stała się jeszcze nawykiem.

Uczenie się nowych wzorców poruszania się jest niezwykle podobne do nauki nowego języka, która jest idealnie sinusoidalnymi okresami całkowitego poświęcenia się i uwyślania go oraz zwracania uwagi na szczegóły. Ucząc się języka ruchów odniesiesz korzyść z poświęcenia skupienia uwagi na znaczących ruchach, doskonale zauważalnych na zewnątrz, i szczegółach.

To proste techniki; ka dy mo e si ich nauczy .

Michael Smith, programista
Palo Alto, Kalifornia

ZROZUMIENIE STRUKTURY LEKCJI

Każda lekcja składa się z trzech części:

- We wstępie omówiona jest teoria i waga postawy lub ruchu, opisane są korzyści, a tam gdzie to konieczne, podane jest również wyjaśnienie.
- Instrukcja zawiera szczegółowe wskazówki krok po kroku wraz z uzupełniającymi zdjęciami. Zdjęcia oznaczone znakiem ⊗ wskazuje czego nie należy robić. Na marginesach stron znajduje się spis potrzebnego sprzętu, rysunków anatomicznych oraz schematów ułatwiających zrozumienie materiału, a także zdjęcia ukazujące właściwe postawy ciała jako inspiracja.
- Zakończenie zawiera oznaki postępów, rozwój zrywania problemów, dodatkowe informacje oraz podsumowanie lekcji.

DOSTRZE POSTOPY

Zdobywając jakiegokolwiek nowe umiejętności przechodzisz cztery etapy na drodze do mistrzostwa. Również ucząc się nowej postawy ciała lub ruchu, postaraj się rozpoznać w którym z nich włącznie jesteś.

ETAP 1 INTELEKTUALNE ZROZUMIENIE RUCHÓW

Każda lekcja uczy nowej postawy ciała lub ruchu za pomocą rozmowy i prezentacji. Uwaga czytających i studiujących materiał powinna być w stanie osiągnąć etap 1.

Według mnie największą zaletą tego programu jest to, że uczących się go prosi się o przemyślenie problemu i staje się to częścią procesu leczenia. Zamiast przestrzegania określonego zestawu wicze na określone dolegliwości, uczestników programu zachęca się do eksperymentowania i myślenia o problemie, wykorzystując narzędzia podane w programie. Właśnie to idealnie zadziałało w moim przypadku dlatego myślałem, że skutecznie pomoże też innym.

Gunnar Carlsson, Profesor Wydziału Matematyki
Uniwersytet Stanford, Kalifornia

ETAP 2 WYKONYWANIE RUCHÓW Z PRZEWODNICTWEM

Traktuj każdą lekcję jak przewodnika bieżącego w stanie imitować prawidłowe postawy ciała czy ruchy. Pamiętaj, że na początku może być ci trudno osiągnąć ideał, ale powinieneś starać się jak najbardziej się do niego zbliżyć.

ETAP 3 WYKONYWANIE RUCHÓW BEZ PRZEWODNICTWA

Na etapie 3 potrafią już prawidłowo siedzieć, leżeć i poruszać się bez odnoszenia się do lekcji, ponieważ pamiętasz kroki do ułożenia ciała we właściwej pozycji.

ETAP 4 WYKONYWANIE RUCHÓW AUTOMATYCZNIE

To jest właściwy cel programu, jego osiągnięcie może zatem potrwać. Sekretem dotarcia do niego jest regularna praktyka (według etapu 3). W momencie doświadczenia momentów, w których zauważysz, że stosujesz technikę, ale nie robisz tego wiadomie.

POPRAWA OGÓLNEGO STANU ZDROWIA

Poza zmniejszeniem lub całkowitym wyeliminowaniem bólu pleców, większość uczestników

moich zajęć do wiadczą polepszenia ogólnego stanu zdrowia w sferze zyczej, zjologicznej lub psychologicznej. W miarę upływu czasu cieszą się oni nieobecno ci problemów z mianiami i stawami, ze snem, trawieniem, oddychaniem, ulgę w bólach miesi czkowych (u kobiet), a także poprawę funkcji zjologicznych organizmu, tj. oddawania moczu, zwi kszoym popdem seksualnym, lepszym nastrojem, wi ksz ilo ci energii, wy szym poczuciem własnej warto ci oraz wi ksz sprawno ci zyczn .

Dzi ki tej metodzie pozbyłam si zespołu kanału nadgarstka. To był bardzo przyjemny proces – ka de zaj cia były jak mini wakacje.

Kate Orrange, komputerowicz
San Mateo, Kalifornia

Byłam szczerze zaskoczona jak bardzo zmieniło si moje samopoczucie dzi ki tak drobnym zmianom w sposobie siedzenia, stania czy oddychania.

Jane Battaglia, akupunkturzystka
Berkeley, Kalifornia

PRZESZKODY NA DRODZE DO SUKCESU

BOLESNO MI NI

Pamiętaj, że w czasie zmiany postawy ciała możesz doświadczyć bólesno ci mi ni. Nieużywane dotychczas mięśnie nie mogą uskarżać się na swój nowy, wymagający od nich pracy, rolę. Zażdziwiające jest jednak to, że nieużywane dotychczas mięśnie, które teraz rozluźniają się, także mogą powodować uczucie dyskomfortu z powodu wydzielania się kwasu mlekowego do otaczających je tkanek. W obu przypadkach bolesność jest tymczasowa i można ją złagodzić gośćmi k pielami, masażami, odpoczynkiem czy akupunkturą. Nie spieszyć się z wykonywaniem lekcji, zachowaj ostrożność podczas praktykowania nowych technik, a bolesność wkrótce przemienie.

„TO DZIWNNE UCZUCIE”

Na początku możesz czuć się dziwnie w nowych pozycjach i z nowym sposobem wyko-

nywania ruchów. Niektórzy opisują to uczucie jako „dziwne, ale wygodne”. Wraz z przemianami tego uczucia, wiele osób twierdzi, że te nowe sposoby teraz odczuwa jako „właściwe”, a stare jako niewygodne. Ich odczucia są cenne w dwojaki sposób: powracają do genetycznie zakodowanej kinestetyki własnych ciał, i które uważa się za naturalne we wczesnym dzieciństwie zanim wpojono im złe nawyki kulturowe.

„WCI BOLI”

Technika ta nie przyniesie efektów, jeżeli tylko pobieżnie wykonasz lekcje, po czym zapomnisz o nich. Wszystko czego się nauczysz musisz stosować na co dzień, podczas wykonywania zwykłych czynności i przy każdym ruchu. Jeżeli tylko nauczysz się lekcji, a nie wcieliś zdobytą wiedzę w życie, powrócisz do starych przyzwyczaję, które powodowały tyle bólu.

MOJE UBRANIA NIE PASUJĄ NA MNIE”

Nie fair byłoby przemilczeć jedyny minus tej metody: z czasem kształt twojego ciała zmieni się tak bardzo, że bardziej dopasowane ubrania przestaną pasować. Dzisiejsze ubrania krojone są tak, aby pasować do obecnej przeciwnej sylwetki, tzn. zaokrąglonych ramion i schowanej miednicy. Nowa postawa ciała może wymagać od ciebie przeróbek lub wymiany niektórych dopasowanych bardziej ubrań. Wydaje się to być niewielka cena w zamian za lepsze zdrowie i wygląd.

POWRÓT DO STARYCH NAWYKÓW

Zawsze kiedy uczymy się czegoś nowego, mamy tendencję powracania do starych przyzwyczaję. W tym przypadku tendencja ta jest nawet wzmocniona poprzez otaczających cię ludzi z nieprawidłowych postaw ciała. Naturalnie nalađujemy, a zatem pod wiadomie powielamy postaw ciała i ruchy, które widzimy. Dlatego też po ukończeniu lekcji z tej książki, wi kszo ludzie stara się sobie pomóc, raz w miesiacu odwie aj c zdobył wiedz . A oto kilka sugestii:

- Przejrzyj lekcje, które przyniosły ci największe zmiany lub były dla ciebie najbardziej problematyczne.
- Wybierz się do muzeum aby zaobserwować i skrytykować sposób, w jaki artyści kreowali postaw ciała człowieka.
- Odwiedź ludzi z kultury o nienaruszonych tradycjach postawy ciała.

- Zrób co , co wzmocni techniki, których si nauczyle , np. zapisz si na zaj cia jogi lub ta ca prowadzone przez profesjonalnego instruktora, albo te uprawiaj sport pod okiem trenera. (Trening postawy cia i ruchów nie jest zastpnikiem aktywno ci zycznej; zach cam ci do wykonywania ulubionych czynno ci wł czaj c do nich zasady zawarte w tej ksi ce).
- Rozmawiaj z innymi lud mi pracuj cymi nad swoj postaw cia (odwied stron internetow : www.egwellness.com). Czytelniczki mieszkaj cy lub chc cy przyjecha w okolice Zatoki San Francisco maj mo liwo od wie enia wiedzy w Esther Gokhale Wellness Center w Palo Alto. W celu uzyskania dalszych informacji, prosimy o kontakt pod numerem telefonu w Kalifornii: 650-324-3244 lub adresem e-mail: info@egwellness.com.

Esther ma dar sugestii. Jest niezwykle subtelną w słowach i czynach. Cz storko miałam wraenie jak gdyby delikatne pol czenie zdj , zda i bezpodrednich sugestii na mój układ mi niowo-szkieletowy działało pod wiadomie, by łagodnie przekonało moje ciało do powrotu do prądawnej postawy.

Barbara Lane, gospodyni domowa
Palo Alto, Kalifornia

Podczas intensywnej pracy nad ksi k , nabyłam zespół przeci eniowy, który stopniowo obezwładniał moje r ce i ramiona, tak e były prawie bezużyteczne. Do wiadczalam intensywnego pieczenia i dr twienia, a pisanie ksi ki (przed czasem) ko czyłam dwoma palcami wskazuj cymi. Byłam u kilku lekarzy, przeszłam zjoterapi , nosiłam ró ne opaski na nadgarstek, które miały za zadanie uczyni bardziej ergonomicznymi miejsca, które najbardziej eksploatowałam podczas pisania, robiłam umy lne przerwy od pracy przy komputerze, i temu podobne... Nic nie pomagało. Po kilku tygodniach pracy nad postaw cia, akupunktury i akupresury, odzyskałam pełn sprawno r k i przedramion.

Gretchen C. Daily, Profesor Nauk
Biologicznych
Uniwersytet Stanford, Kalifornia

Esther Gokhale pomogła mi pozby si , lezonej od pi ciu lat kontuzji, na któr nic nie działało. Jej metoda jest niezwykła i rzetelna.

Patti Sue Plumer, prawniczka/biegaczka
(wiatowa rekordzistka z 1992 roku
w biegach na 1500 m i 500 m;
trzykrotna mistrzyni olimpijska)
Menlo Park, Kalifornia



90% dorosłych ludzi w krajach uprzemysłowionych cierpi na ból pleców, a liczba osób zmagających się z dolegliwością nieustannie rośnie. Dlaczego w cywilizowanym świecie dotyka ona tak wielu ludzi, podczas gdy w regiony, w których tylko 5% dorosłych zgłasza tego typu problemy zdrowotne?

W poszukiwaniu źródła przyczyn bólu pleców Autorka studiowała w Instytucie Aplomb w Paryżu, a także podróżowała do tych miejsc na świecie, gdzie ta dolegliwość pozostaje wciąż ciwie nieznaną. Jej badania zawiadły ją do odległego Burkina Faso, portugalskich wiosek czy rybackich osad w Brazylii. Poznała starożytną sztukę dbania o ciało, która zachowała się w sposobie poruszania się tkaczek, młynarzy i rolników z rdzennych społeczności. Stosując oni prawidłowe postawy ciała, która zapobiega powstawaniu bólu i wspomaga zdrowie. Dzięki wiedzy, jaką zdobyła w każdym z tych miejsc, odmieniła już życie tysięcy ludzi. Swoje obserwacje zebrała w tym kompletnym przewodniku, z którego wiedzę mogą czerpać zarówno ci, którzy cierpią na ból pleców, ale także osoby, które chcą go uniknąć w przyszłości.

Dzięki autorskiej metodzie zaprezentowanej w tej książce, od nowa nauczysz się prawidłowo stać, chodzić, siedzieć i spać. Poznasz rewolucyjne techniki rozluźniania kręgosłupa, które poprawiają krążenie krwi, a także odprężają mięśnie. Możesz je stosować w czasie pracy przy komputerze, oglądania telewizji, prowadzenia samochodu, a nawet snu.

UWOLNIJ SIĘ OD BÓLU PLECÓW.

*Największy wkład, jaki dotychczas wniesiono
w dziedzinę bezinwazyjnego leczenia bólu pleców.*

– lek. med. Helen Barkan, specjalista neurolog, Klinika Mayo

*Najbardziej klarowne wyjaśnienie sposobu działania kręgosłupa człowieka,
jakie dotychczas przeczytałem wraz z przydatnymi wskazówkami mówiłymi jak stać,
siedzieć, chodzić i spać, by nie doświadczać bólu pleców.*

– J. M. Coetzee, laureat Nagrody Nobla 2003 w dziedzinie literatury

Patroni:



Cena: 59,50 zł

ISBN 978-83-64278-29-7



9 788364 278297