

TURINYS

Mielas skaitytojau!	9
Kodėl gimė ši knyga	13
ŠITO NEPERSKAITĖ, NESUPRASITE PRAKTINĖS DALIES!	19
Stuburas - raumenų ir kaulų karalystėje	20
Judesių dermės suvokimas	27
Gyvosios kūno svirtys	30
RAUMENŲ IR KAULŲ SISTEMOS GYDYMO ASPEKTAI	35
Šiandieninę reabilitaciją reikia reanimuoti	36
Sveikatinimas yra ne gydymas	54
Manualinė terapija	63
Pseudomokslai, šundaktariai ir medicina	68
Apie neregius, dramblių ir holistinį mąstymą	97
Kaulalaužys ir siuvėjas	107
Geranoriški ir arogantiški pacientai	110
Nuotrauka ne viską pasako apie žmogų	116
Nugaros skausmo diagnostikos klystkeliai	123
Ar gydytojai kada nors susitars?	129
Šiek tiek įdomybių apie disko išvaržą	137
Kas sieja kelių eismo taisykles ir kūno judesius?	143
PRAKTINĖ KNYGOS DALIS	145
Pamąstymai apie biomechaninę skolą	146
Naujas mokslinis požiūris į raumenis	149
Dar kartą apie bendrus fizinius pratimus	155
Tikslingo gydomojo judesio prasmė	158
Gydymo tikslingais judesiais metodika „Gražink kūnui skolą“	162
Kūno biomechaninės normos ir kodėl jų reikia paisyti	169
Laikysenos tipai ir raumenų pusiausvyra	170

Kūno paviršiaus orientyrai iš priekio ir nugaros.	
Į ką reikia atkreipti dėmesį žiūrint į kūną	171
Dubens padėtys	172
Kaip nustatyti užpakalinės kūno dalies raumenų ilgį	174
Kaip įvertinti kaklinės stuburo dalies padėtį ir judesius	176
Kaip įvertinti peties sąnario ir rankos judesius	179
Kaip įvertinti juosmeninės stuburo dalies, klubo ir kelio sąnarius —	184
Į ką dar reikėtų atkreipti dėmesį	190
Tikslingi gydomieji judesiai „Gražink kūnui skolą“.	193
Kaklas, pečių juosta ir krūtinė.	194
Raumenų tempimo technika	195
Nagi, kimbam į darbą	197
Juosmens sritis ir kojos.	212
Ūmus apatinės nugaros dalies skausmas. Ką daryti?	235
Rytinė sveikatinimo pramankšta „Kai namie nėra juodos kavos“ ⁴⁴	238
Daktare, ar aš galiu sportuoti?	240
Pabaigos žodis.	243
HUMORISTINĖS MINIATIŪROS IŠ „STUBURINIŲ“ GYVENIMO	244
Trumpas terminų žodynelis	255
Literatūra	262