

Оглавление

Предисловие	6
Что такое боль и откуда она берется	9
Как узнать причину возникновения боли и избавиться от нее.	10
Частные случаи боли	14
Головные боли.	14
Расслабление жевательных мышц.	15
Расслабление задней поверхности шеи.	16
Улучшение притока крови к мозгу	17
Боли в шее.	18
Расслабление мышц задней поверхности шеи.	19
Расслабление мышц боковой поверхности шеи.	20
Расслабление мышц передней поверхности шеи.	21
Боли в грудной клетке.	22
Расслабление межреберных мышц	22
Активация сердечного энергетического центра	23

Расслабление грудных мышц.	24
Боли между лопатками	25
Расслабление трапецевидной мышцы.	25
Боли в пояснице.	25
Расслабление поясничных мышц	26
Расслабление брюшины	29
Расслабление подвздошно-поясничных мышц	29
Боли в ноге и тазовом поясе.	30
Расслабление мышц передней поверхности бедра	30
Расслабление мышц задней поверхности бедра	32
Расслабление мышц голени (икроножных).	33
Расслабление мышц ягодиц и наружной поверхности бедра	34
Расслабление мышцы, напрягающей широкую фасцию бедра.	35
Боли в руке	36
Расслабление бицепса	36
Расслабление трицепса	38
Расслабление большой круглой мышцы	40
Расслабление надостной мышцы	40
Зубная боль	4ё

Геморроидальные боли	41
Активация тазобедренных суставов	42
Расслабление мышц промежности	42
Расслабление брюшины	43
Как самому вылечить суставы	45
Артриты	45
Артрозы	51
Гонартроз	57
Коксартроз	61
Дисплазии тазобедренных суставов. Патологические переломы этих суставов.	65
Тазовые дисфункции	67
Плечелопаточный периартроз	69
Остеохондроз.	72
Суставная гимнастика для позвоночника	76
Суставные деформации	82
Плоскостопие и вальгусная стопа	83
Искривление большого пальца ноги. . . .	86
Шпора	87
Сутулость	88
Послесловие	92