

Nina Olsson, Michael Weber



# NEUROCOACHING

## WOLNOŚĆ OD BÓLU

Przetłomowe techniki neuronauki  
i osteopatii w przywracaniu zdrowia

# NEUROCOACHING

## WOLNOŚĆ OD BÓLU



**NINA OLSSON** jest trenerką zajmującą się programowaniem umysłu. Nową metodę neurocoachingu wykorzystuje do pomagania ludziom w przezwyciężaniu bólu. Powołuje się też na własne doświadczenia dotyczące bólu pleców, ponieważ podczas swojej „wyprawy do piekieł” i powrotu stamtąd odwiedziła wiele fałszywych dróg i zaułków. Na przekór jednak wszystkiemu odnalazła drogę, która uwolniła ją od bólu. Z tego powodu chcemy niniejszym ochronić innych pogrążonych w bólu przed takimi nieopłacalnymi wyścigami i wręcz pokazać im drogę na skróty, którą da się z bólu wyjść.

**MICHAEL WEBER** jest osteopatą i fizjoterapeutą. Za swoje życiowe zadanie obrał udzielanie pomocy ludziom odczuwającym ból. Jego 18-letnie doświadczenie zawodowe pomogło mu w rozwinięciu innowacyjnych zdolności, które służą uwalnianiu od bólu.

Nina Olsson, Michael Weber



# NEUROCOACHING

## WOLNOŚĆ OD BÓLU

Przełomowe techniki neuronauki  
i osteopatii w przywracaniu zdrowia



REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Katarzyna Jurczak  
REDAKCJA ZDJĘĆ: CHRISTOPH FRICK  
ŹRÓDŁA ZDJĘĆ – ZDJĘCIA ROZDZIAŁOWE: © creatopic/depositphotos.com,  
str. 28 (Lew): © Ronny Müller/stock.adobe.com  
WSZYSTKIE INNE ZDJĘCIA I ZDJĘCIA AUTORA: Michael Weber  
RYSUNKI: Susi Schaaf, Bellheim  
Osoba przedstawiona na stronach 45, 52 jest przypadkowa i nie ma związku z tematem.

Wydanie I  
Białystok 2024  
ISBN 978-83-8272-797-5

Tytuł oryginału: *Neurocoaching – Wie der Körper den Schmerz vergisst. Schmerzgedächtnis löschen. Schmerzkontrolle lernen, 1st edition by Nina Olsson, Michael Weber*

© 2023 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG, Stuttgart, Germany

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2024  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dofłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/wydawnictwovital](http://www.facebook.com/wydawnictwovital)



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

<b>Ból i mózg</b>	<b>8</b>
<b>Wprowadzenie</b> .....	9
<b>Czym jest ból?</b> .....	10
Skąd pojawia się ból? .....	11
Ból to inaczej stres .....	13
Jak szybko zauważę poprawę? .....	14
<b>Jak należy czytać tę książkę</b> .....	16
<b>Most pierwszy</b>	<b>18</b>
<b>Wewnętrzny trubadur</b> .....	19
Negatywne myśli mają działanie szkodliwe .....	19
Strategia: Wykorzystaj dany moment .....	26
Ćwicz swój nowy sposób myślenia .....	29
<b>Most drugi</b>	<b>32</b>
<b>Inteligentny spryciarz</b> .....	33
Zmień swoje przestarzałe przekonania .....	33
Strategia: Stwórz nowe połączenie .....	36
Ćwicz wprowadzanie do umysłu nowych połączeń .....	38

<b>Most trzeci</b>	<b>40</b>
<b>Wybawca</b> .....	41
Jak i gdzie powstaje ból? .....	41
Strategia: Zapisz sobie w głowie dobre wspomnienie .....	44
Ćwicz wywoływanie w sobie tego wspomnienia .....	47
<b>Most czwarty</b>	<b>50</b>
<b>Manewr odwracania uwagi</b> .....	51
Jak używać ziewania i rozciągania się bardziej świadomie .....	52
Strategia: Wprowadzenie manewru odwracania uwagi .....	56
Ćwicz ziewanie .....	59
<b>Most piąty</b>	<b>60</b>
<b>Tajemnica</b> .....	61
Strategia: Wdzięczność poprzez uważność .....	62
Sam przejmij inicjatywę .....	63
Codzienne praktykowanie wdzięczności .....	65
<b>Most szósty</b>	<b>66</b>
<b>Zamek</b> .....	67
Ochrona i bezpieczeństwo są bardzo ważne .....	70
Strategia: Wizja miejsca, gdzie jesteś szczęśliwy ...	71
Ucz się drogi do swojego zamku .....	74

<b>Most siódmy</b>	<b>76</b>
<b>Właściwa droga MUTEO</b> .....	77
Opisz swoje uczucia .....	77
Strategia: Poznaj swój strach .....	80
Wyćwicz żegnanie się z bólem .....	85
<b>Ból i ciało fizyczne</b>	<b>92</b>
<b>Kontroluj swój ból</b> .....	93
Zaczynamy stosować nowe sposoby myślenia .....	93
Sprawa powięzi .....	96
Organy wewnętrzne .....	100
<b>Twoje przecucie</b> .....	109
Ciśnienie .....	109
Odżywianie .....	110
Pytanie o elastyczność, także umysłu .....	114
<b>Siła</b> .....	119
Związek pomiędzy bólem i siłą .....	119
Indeks .....	123



# Ból i mózg



# Wprowadzenie

Chroniczny ból może zdecydowanie mocno ograniczyć jakość życia człowieka. Ból kręgosłupa lędźwiowego uważany jest w Niemczech za chorobę narodową. Około 80 procent dorosłych obywateli cierpi bądź cierpiało z tego powodu.

Być może i ty należysz do grupy czterech osób z pięciu, którym terapeuta lub lekarz powiedział w końcowym etapie opieki, że nie wie już, co należałoby dalej zrobić. Z uwagi na to, że fizyczna przyczyna bólu została pokonana, miejsce zostało wyleczone. A ty nadal się na ból uskarżasz. Terapeuta lub lekarz nazwie to bólem niespecyficznym.

Niniejszy poradnik może ci pomóc w procesie kontrolowania bólu. Dostarcza on bowiem prostych do wyuczenia technik, których każdy może użyć. Niezależnie od tego, gdzie się obecnie znajduje. Prawidłowo zastosowane pomogą w każdej kryzysowej sytuacji bólowej. U wielu osób zakończą nawet cierpienie definitywnie i ból więcej nie wystąpi. Jak jest to możliwe? Zaczynij od tego, żeby ból zrozumieć.

## Czym jest ból?

Ból nie występuje tak sobie. Posiada on funkcje sygnalizujące i alarmujące człowieka o czymś. Poprzez wywołanie bólu ciało powinno zostać przekonane do tego, aby coś odpuścić, a uszkodzoną tkankę naprawić. W wielu przypadkach pomoże wtedy pozostawienie organu czy części ciała w spokoju. Niektóre tkanki uleczej się najlepiej, gdy się nimi nie porusza. Znamy to z sytuacji złamania kości. Ból uniemożliwia wtedy poruszanie, a to właśnie prowadzi do wyleczenia.

Ból jest:

- Reakcją na silne uszkodzenie tkanki.
- Sygnałem alarmowym, aby pokazać uszkodzenie tkanki lub mu zapobiec.
- Skutkiem nieprzerwanego społecznego napięcia, takiego jakie odczuwamy w pracy lub w rodzinie i partnerstwie.
- Przypomnieniem starego bólu z przeszłości.
- Oczekiwaniem, że wcześniej przeżyty ból pojawi się w przyszłości.
- Skutkiem zmienionej już struktury tkanki, co ma miejsce na przykład w artrozie.

Ból oznacza absolutnie zawsze maksymalny stres dla ciała. Mózg dba w czasie pojawiającego się stresu o to, aby między innymi wydzielać odpowiednie ilości hormonów – kortyzolu oraz adrenaliny. Te tak zwane hormony stresu powodują nie tylko podniesienie ciśnienia krwi, przyspieszenie bicia serca i wilgotne dłonie, lecz również odpowiadają za to, aby mocniej odczuwać pojawiający się ból.

Jednak jeśli wydaje nam się, że ból powstaje tylko z powodu uszkodzenia lub przeciążenia jakiejś struktury w naszym ciele, to mamy tu jeszcze jedną złą wiadomość: to nieprawda. Ponieważ jak już podaliśmy, nasz mózg wysyła alarm, nawet jeszcze bez obecnego uszkodzenia tkanki.

Prawdopodobnie do chwili obecnej wierzyłeś, że jesteś skazany na ból. Ponieważ zrobiłeś wszystko, co było zalecane: najpierw zastrzyki i leki, następnie wykorzystasteś fizjoterapię, osteopatię i oczywiście dużo spacerowałeś. A bóle nie zniknęły. Ciągłe nie dajesz rady nosić zakupów. Codziennie wieczorem zastanawiasz się zasypiając, jak rano wstać. Nie przyjmujesz zaproszeń na przyjęcia, bo siedzenie przez kilka godzin jest dla ciebie nie do pomyślenia i przestałeś sam gotować dla całej rodziny, bo podczas przygotowywania posiłków musisz się co 15 minut na chwilę położyć. Krótkie wypadki weekendowe stały się niemożliwe do zrealizowania z uwagi na konieczność długiego siedzenia, o urloпах nie wspomnę. Mówiąc krótko: ból zdominował i całkowicie ograniczył twoje istnienie, twoje życie. A ponieważ nawet twój terapeuta oficjalnie uznał, że nie może ci pomóc, stwierdził, że nie ma już innych pomysłów na pozbycie się tego bólu, poza ciągłym zalecaniem przyjmowania kolejnych dawek leków, które jednak niszczą organy, pozostałeś pozostawiony samemu sobie. I wydany na pastwę bólu.

Mamy jednak dobrą wiadomość. To znowu nieprawda! Istnieje możliwość kontrolowania i zmiany odczuwania bólu.

## Skąd pojawia się ból?

Nawet jeśli jest to sobie trudno wyobrazić, faktem pozostaje, że ból nie pojawia się najpierw tam, gdzie go odczuwamy. To nie kolano uderzone w krawędź łóżka nas boli. Ani nie ręka

## Negatywne myśli stanowią dla twojego mózgu zagrożenie

Negatywne słowo lub myśl, która powstała przed tym słowem – nawet jeśli wydaje ci się trywialna – oznacza dla twojego mózgu: uwaga nadchodzi niebezpieczeństwo! Twoje ciało natychmiast przechodzi w tryb przetrwania. Twój mózg nie rozróżnia między „trochę niebezpiecznym” a „zagrożającym życiu”, niebezpieczeństwo zawsze równa się zagrożeniu życia. Twój mózg ma tylko jedno zadanie: musi zrobić wszystko co w jego mocy, aby utrzymać cię przy życiu.

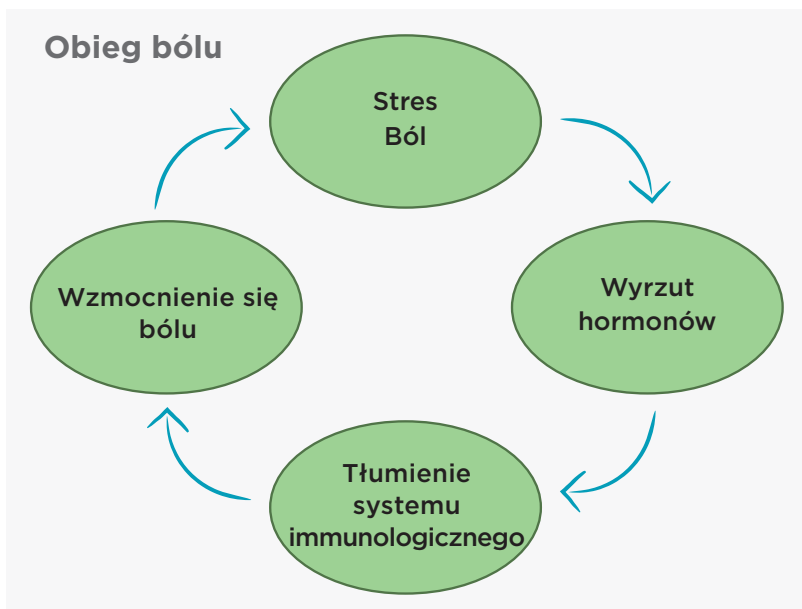
Niebezpieczeństwo oznacza stres, a pod wpływem stresu w organizmie zachodzą następujące procesy: uwalniane są pewne hormony lub neuroprzekaźniki, których organizm potrzebuje, aby zapobiec niebezpieczeństwu. Hormony te obejmują adrenalinę i kortyzol, czyli tak zwane hormony stresu lub inaczej mówiąc hormony sterujące bólem.

Kortyzol ma szczególny i trwały wpływ na prawie wszystkie narządy, jeśli są one stale narażone na jego działanie. Kortyzol tłumi mechanizmy obronne organizmu i upośledza pamięć, zwiększa poziom stanu zapalnego we krwi i sprzyja występowaniu infekcji i nowotworów. Stres powoduje, że ból jest postrzegany w znacznie silniejszej formie. W tym samym czasie, gdy uwalniane są hormony stresu, uruchomione zostają jednocześnie wszystkie systemy obronne organizmu.

Systemy niezbędne do walki z domniemanym zagrożeniem zostają zredukowane do funkcjonalnego minimum: wątroba, nerki, żołądek, jelita i trzustka działają tylko na małych obrotach, ponieważ organy te mogą pracować mniej przez krótki czas bez szkody dla organizmu. Jednak w dłuższej perspektywie nie pozostaje to dla niego obojętne.

## Podczas stresu przestajemy myśleć świadomie

Innym natychmiastowym środkiem jest wyłączenie świadomego myślenia! Nie potrzebujesz go teraz, ponieważ działa ono zbyt wolno, aby podejmować decyzje niezbędne do przetrwania. Nauka mówi: świadomy umysł ma pojemność 2000 jednostek informacji, podświadomość przetwarza 40 milionów jednostek informacji na sekundę! Nieświadomość jest zatem nieporównywalnie szybsza i potężniejsza niż świadomy umysł. To dlatego świadome myślenie nie może ci absolutnie pomóc w tym, aby wyjść zwycięsko z nadchodzącej bitwy!



I oczywiście twoje serce przyspiesza, ciśnienie krwi rośnie, dłonie się pocą – jesteś gotowy na walkę ze swoim przeciwnikiem! Choć trudno w to uwierzyć: za każdym razem, gdy myślisz negatywnie, twoje ciało wchodzi w ten stan. To dzieje się zawsze:

Reaguje na obie w ten sam sposób. Oznacza to, że uwalnia hormony również wtedy, gdy tylko coś sobie wyobrażasz.

**PRACA Z WYOBRAŻNIĄ.** Pozostań w swojej pozycji i wyobraź sobie, że po prostu wstajesz. Nic się nie dzieje, wszystko jest w twojej głowie. Wyobrażasz sobie, że jesteś wolny od bólu, ubierz się w swojej wizji i wyjdź z pokoju. W ten sposób mózg otrzymuje nowe informacje. Pierwszy krok do wymazania pamięci bólu został zrobiony. Ale wciąż leżysz!

**ZIEWNIJ.** Teraz zrób coś niezwykłego, do czego nie jesteś przyzwyczajony. Aby wytrącić cwaniaka z równowagi, zmylić go: ziewnij, ziewnij trzy lub cztery razy! Zwróć uwagę na to, co dzieje się w twojej głowie, jednak bez oceniania tego. Po prostu zauważ, co się dzieje. Celem tego ćwiczenia jest, między innymi, przeniesienie uwagi z możliwego bólu na coś zupełnie innego. Skoncentruj się na odczuciach związanych z ziewaniem. Teraz poruszaj dolną częścią pleców w mikroruchach, naprzemiennie lekko rozciągając wyciągnięte nogi. Rozciągnij najpierw jedną, potem drugą stopę. Przesuń plecy tak daleko, jak możesz, tak daleko, jak to możliwe, przy jak najmniejszym bólu. Wykonuj tylko bardzo, bardzo małe ruchy. Wizualizuj sobie, że wstajesz bez bólu.

Ponownie ziewnij, następnie napnij brzuch i powoli wstań.

## **Ćwicz wprowadzanie do umysłu nowych połączeń**

Jeśli zrobiłeś wszystko dobrze, jesteś teraz wolny od bólu i stworzyłeś nowe połączenie w swoim mózgu: ruch, nawet niewielki, nie boli. Zaoferowałeś do przyjęcia swojemu mózgowi bardziej

znaczące informacje: mogę spędzić noc w łózkach innych ludzi, więc mogę znowu podróżować! Jeśli mogę podróżować, mogę też znowu pójść do kina, jest to znowu możliwe. Jeśli mogę to zrobić, nic nie stoi na przeszkodzie, abym poszedł do restauracji. Nic nie stoi na przeszkodzie, żebym to zrobił!

Te szczęśliwe myśli uwalniają hormony szczęścia, które stanowią antidotum na hormony wywołujące ból. Pomagają one organizmowi zmobilizować jego moc samouzdrawiania. Im częściej to robisz, tym bardziej pozbywasz się mocy tego cwaniaka w głowie. Nauczyłeś się teraz, jak tworzyć nową przyszłość za pomocą świadomych myśli. Nigdy nie zapominaj: twój mózg nie rozróżnia rzeczywistości od fikcji! Zaoferuj mu wizję, która służy ci najlepiej! Używaj świadomego myślenia, aby uniemożliwić mu dostęp do starych, nieistotnych już informacji tylko z wygody. Wystaw swoje przekonania na próbę. Zdecyduj, czy ten cwaniak jest dla ciebie pomocny, czy może ci szkodzi. Nie pozwól swojemu mózgowi robić wszystkiego za ciebie, nie wierz we wszystko, co myślisz!

## Most drugi

- Wyłącz automatyzm swojego sposobu myślenia, biorąc głęboki wdech i wydech.
- Następnie pomyśl jeszcze raz uważnie i spokojnie.
- Jak czuje się poprzednie, stare przekonanie: dobrze czy źle? Pokonaj swój strach, ponieważ jest on generowany przez przeszłość. Nawet ból ma swoje korzenie w przeszłości.
- Skoncentruj się na teraźniejszości i odpowiednio zmień swoje myśli.
- Następnie zacznij działać na nowo. Teraz ty masz tę moc.



## Moje życie z problemem bólu pleców

Przez całe życie plecy sprawiały mi trudności, ale nie doprowadziły one w rezultacie do żadnych trwałych zmian nawyków i zachowania w moim codziennym życiu. Zmieniło się to dopiero kilka lat temu. Nie stało się to nagle, jak w przypadku wypadnięcia dysku.

Zmiana następowała powoli, chociaż leczyłam się stale i regularnie, przyjmując bardzo nieprzyjemne zastrzyki w staw międzywyrostkowe kręgosłupa. Pomimo wysokich dawek silnych leków przeciwbólowych i fizjoterapii, ból nasilał się nieznacznie każdego dnia. Z każdym dniem coraz bardziej zaczęła dominować moje życie, no cóż, leki przyćmiły moją zdolność racjonalnego myślenia.

Ból zajmował wtedy prawie całą przestrzeń mojego istnienia. Każda myśl dotyczyła tylko jednego tematu: kto może mi pomóc? Mój lekarz, któremu bardzo ufam, oczywiście nie mógł więcej nic zrobić. Moje nieszczęście sięgnęło tak wysokiego poziomu, że zapomniałam o wszystkim, czego nauczyłam się, czy może już wiedziałam o bólu. Nie mogłam sobie przypomnieć niczego, co wiedziałam o kontrolowaniu go. Całe moje ja było uwięzione w dolinie łez. Rozpacz zaprowadziła mnie nawet do duchowego uzdrowiciela, który praktykował w dość dziwnym miejscu: w oborze.

### Diagnoza

Radiolog wyjaśnił mi już wcześniej, na czym polega mój problem z kręgosłupem. Nie musiałam sama być specjalistą, aby rozpoznać, że coś może być i tym razem nie tak. Niestety trzy dolne kręgi są skrzyżowane, a nie ułożone w rzędzie, tak jak powinny. Są one niestabilne i nieustannie ocierają się o siebie. Jeśli poruszę kręgosłupem w jednym kierunku, jeden krąg się przesuwają i wysuwają się z linii. Jeśli poruszam się w drugą stronę, drugi z nich

się wysuwa. Zadaniem kręgosłupa jest utrzymanie ciała w pozycji pionowej i zapewnienie mu stabilności. Jeśli masz dwa zsunięte kręgi, stabilizacja staje się trudna. Dział samopomocy mojego ciała był bardzo kreatywny: po prostu wyprodukował dodatkową tkankę, aby ustabilizować tych dwóch rozrabiaków. Ale ona z kolei naciskała czasami na nerw tam przebiegający. To tutaj powoli narastał ból, któremu nie mogło zapobiec żadne leczenie. Pojawiła się zatem do rozpatrzenia kwestia operacji. Nadmiar tkanki zostałby usunięty, a dwa kręgi ustabilizowane. W tym celu należałoby połączyć metalową płytką cztery kręgi! A następnie? Szpital zatem, później długotrwała rehabilitacja, czy byłoby to skuteczne? Mój syn jest osteopatą, przyjaciel jest ortopedą. Obaj opowiedzieli mi o swoich pacjentach i podjęłam decyzję: operacja nie wchodziła w ogóle w rachubę. Ryzyko powikłań uznawałam za zbyt duże. Gdy zmiana następuje poprzez usunięcie czegokolwiek, nie można już później tego odwrócić. Wtedy nikt nie mógłby mi już pomóc.

## Rozwiązanie

Lekarz powiedział mi wprost: nie mogę już ci pomóc, musisz to zrobić sama. To twoja jedyna szansa. Mój syn, Michael doradził mi wtedy: przypomnij sobie wszystko, co kiedykolwiek wiedziałaś i umiałaś, mamo. I zrób to! Wtedy obudziłam się z tego stanu samozwańczej wręcz ofiary. Zastosowałam wszystko, o czym tu czytasz.

Michael wspierał mnie osteopatycznymi wskazówkami i trzy tygodnie później poradziłam sobie bez tabletek. Kolejne cztery tygodnie później byłam wolna od bólu – i nadal jestem, ten stan trwa do dziś. Podnoszę każdego z moich czterech wnuków i stawiam ich tam, gdzie chcą iść, poruszam się tak w górę lub w dół, bawię się z psem i idę na przejażdżkę, kiedy tylko mam na to ochotę. Gotowanie dla przyjaciół nie jest już problemem, długie podróże samochodem też nie, śpię cudownie, kiedy podróżuję. Siedem tygodni wystarczyło, by odzyskać moje życie! I ty będziesz w stanie zrobić to samo, obiecuję. Przewlekły, niespecyficzny ból jest bezcelowy, jest kaprysem mózgu.

### Przykład: Ból kolana

Siła jest głównym lekarstwem na ból kolana. Jest to niezwykle ważne, budowanie siły w nogach w przypadku bólu kolana to podstawa działania. Zatem pokazuję, jak budować tę siłę: na przykład poprzez szerokie wypady lub przysiady. Jednak większość moich pacjentów natychmiast zgłasza zrozumiałe zastrzeżenia: „Jak mam robić przysiady lub szerokie wypady, jeśli boli mnie kolano?”. Często słyszę też: „Jaka jest ogólna sytuacja z chorobą zwyrodnieniową stawów? I tak nic przecież nie można z tym zrobić”. Prawie zawsze mówią: „Nie mogę tego zrobić!”. Pozwalam wtedy pacjentowi wstać z mojej kozetki i mówię: „Założę się z tobą, że możesz zrobić przysiad bez bólu!” (Niektórzy nawet zgadzają się na taki zakład). Większość z nich patrzy wtedy na mnie wyczekująco lub nawet z niepokojem, ponieważ kiedy wykonujesz przysiad w najlepszy możliwy sposób, kucasz, zginasz kolana tak daleko, jak możesz, i wracasz do góry. Przysiad i powrót do góry.

Ale pokazuję moim pacjentom, jak tego nie robić. Ponieważ sformułowanie: tak daleko, jak możesz, jest tu kluczowe. Nikt nie wymaga, aby podczas przysiadów wykonywać maksymalne zgięcie kolana. Całkowicie wystarczy tu zgięcie kolana tylko odrobinę, dokładnie w zakresie, w którym możesz to zrobić bez odczuwania bólu. Nie jest to może na tyle wymagający przysiad, jaki byłby wymagany w szkole, ale powtórzenie tego minimalnego zgięcia kolana 50-krotnie zbuduje już sporo mięśni, jeśli będziesz to systematycznie powtarzał. A o ten efekt przecież nam chodzi. Twoja osobista definicja słowa przysiad jest tu mniej istotna.

Chodzi o to, jak sam definiujesz przysiad lub wykrok. Podczas treningu siłowego, jeśli go robisz, też musisz się pożegnać z wieloma perfekcyjnymi wyobrażeniami na temat poszczególnych ćwiczeń.

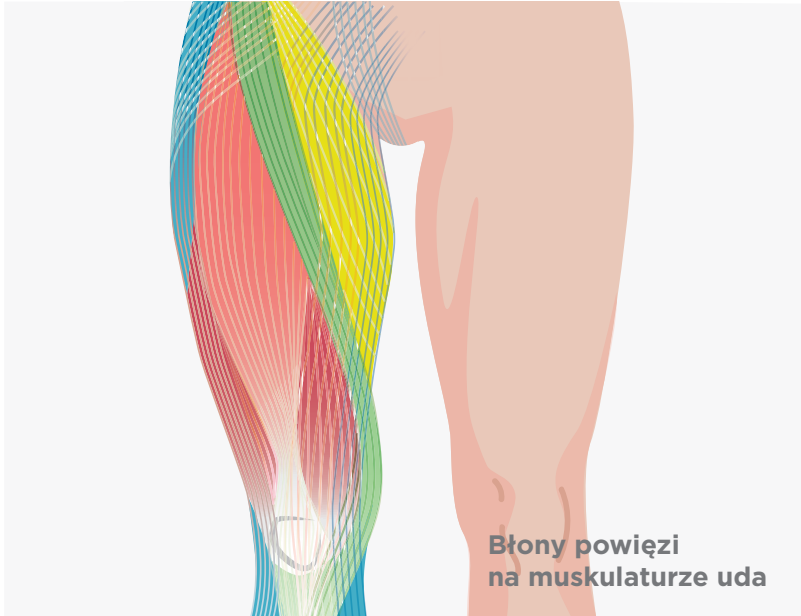
Nie trzeba wszystkiego robić doskonale, o wiele ważniejsze jest, żeby w ogóle to robić. Nazywam ten efekt słowami: trenowanie i granie na nosie bólowi. Dzięki temu mózg dostaje nową wiadomość: o proszę, mogę poruszać kolanami, nie odczuwając przy tym bólu. Im częściej wykonujesz takie ćwiczenia, tym mocniej budujesz nogi, zwiększasz ich siłę. Tym bardziej możesz wykonywać następne ćwiczenia i optymalizować swój trening.



To samo dotyczy bólu pleców, ramion, stawów nóg, praktycznie wszystkich typów bólu szkieletowego. Trenuj, rozciągaj się i mobilizuj się do działania i grania na nosie bólowi. Nigdy nie trać nadziei, że możesz poruszać się bez bólu.

## Sprawa powięzi

Trening dotyczący powięzi, piłka do ćwiczeń powięzi, rollery\*, terapie, słowo powięź jest na ustach wszystkich. Ale czym tak naprawdę ona jest i jak się można o nią zatroszczyć, aby pozbyć się bólu?



Opiszę ci, jak możesz sam zadbać o swoje powięzi. Na przykładzie powięzi pleców, najczęstszym przykładzie w moim gabinecie.

Wyobraź sobie powięź jako tkankową sieć pajęczą, prawie tak cieniutką jak folia, która oplata całe ciało. Jej zadaniem jest utrzymanie na miejscu naczyń krwionośnych i włókien nerwowych, które oplatają każdy mięsień i organy wewnętrzne. W ten sposób powięź zapewnia, że wszystko zawsze znajduje się na właściwym miejscu.

\* Profesjonalne narzędzia niezbędne do pracy z powięziami można kupić w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyt. wyd. pol.).

# Indeks

- Adrenalina 13, 24, 53, 90
- Automatyzm 26, 39, 65
- Bezpieczeństwo 67
- Białko 113
- Ból 9
  - Ciało 92
  - Intensywność 75
  - Percepcja 33, 48, 62, 90
- Pochodzenie 33
  - Siła 119
  - Stres 13, 53
  - Znak alarmowy 42
  - Źródło 11
- Ból kolana 94
- Ból pleców 36, 97, 114
- Choroba zwyrodnieniowa stawów 94
- Chwila 26
- Ciało migdałowe 27
- Ciągły ból 67
- Cukier 111
- Czucie w jelitach 109
- Dopamina 14, 78
- Fizjoterapeuta 106
- Funkcja alarmowa 10
- Funkcja sygnalizacyjna 10
- Hormony stresu 22, 24
- Hormony szczęścia 14, 39
- Humor 17
- Konsolidacja 88
- Kortyzol 13, 22, 53, 63
- Manewr odwracania uwagi 51, 54, 56
- Masażyści 106
- Miejsce dobrego samopoczucia 72
- Mięsień uda 117
- Mięśnie brzucha 121
- Mięśnie łydek 117
- Most
  - 1 Trubadur 18
  - 2 Inteligentny spryciarz 32
  - 3 Wybawca 41
  - 4 Manewr odwracania uwagi 51
  - 5 Tajemnica 54
  - 6 Zamek 67
  - 7 Właściwa droga Muteo 77
- Mózg 13
  - Ciało 47
  - Wizja 38
- Neurocoaching 16, 87
- Neuroprzełożnik 22
- Niebezpieczeństwo 26
- Nociceptor 41
- Notatnik 29, 63
- Obrona ciała 22
- Odżywianie 110
- Osteopata 106, 107
- Pamięć 22
  - Aktualizacja 89
  - Cieszyć się 84

- Pamięć 88
- Piękny 41
- Przywołanie 47
- Smutny 46
- Szczęśliwy 45
- Zapisywanie 63
- Pamięć bólu 35
- Pandikulacja 52, 54, 81
- Połączenia 34, 36
  - Neuronalne 34
- Poziomy stanu zapalnego 22
- Powięź 96
- Problemy z plecami 68
- Produkty z mleka 113
- Profile pracy 106
- Przekonania 33
- Przyjęcie 85
- Rak 24
- Ruch 120
- Samokontrola 61
- Samoleczenie 14
- Serotonina 15
- Sposób myślenia 93
- Stres 13, 23, 53
- Śmiech 17
- Świadome myślenie 23, 37, 83
- Świadome oddychanie 37
- Trening 120
- Tryb przetrwania 22
- Uczucia 77
- Układ limbiczny 25
- Układ nerwowy 100
- Układy organizmu 22
- Unieruchomienie 10
- Uprzedzenia 33
- Uważność 17, 35, 54, 57
- Wdzięczność 61
- Wiadomości, negatywne 30
- Wizja 46, 70, 82
- Wydajność pamięci 22
- Wzgórze 25
- Zakotwiczenie 46
- Zapisywanie myśli
  - Ból 21
  - Eksperyment 79
  - Kontrola 41
  - Moc 93
  - Most 15
  - Negatywny 19, 22
  - Szczęśliwy 39
  - Świadomy 13
  - Zapisywanie 63
- Zgięcie kolana 94
- Ziewanie 38, 51
  - Uśmierzanie bólu 54
- Zwolnione tempo 55



## Czy przewlekły ból kręgosłupa, pleców lub stawów zakłóca twoje życie? W tej książce znajdziesz skuteczne rozwiązania tego problemu.

To przewodnik, który zmienia zasady gry w dziedzinie zarządzania bólem, wykorzystując najnowsze osiągnięcia neuronauki i neurobiologii, by przywrócić zdrowie i zwiększyć jakość życia.

Co zyskasz dzięki tej książce?

- **Zrozumiesz ból** – nauczysz się, jak ból jest przetwarzany przez mózg i co jest kluczowe dla jego skutecznego kontrolowania.
- **Poznasz techniki zarządzania bólem** – odkryjesz, jak terapie medycyny naturalnej, takie jak manualne, masaż i osteopatia mogą łagodzić ból bez potrzeby sięgania po leki.
- **Odkryjesz sposoby na stres** – znajdziesz sprawdzone techniki na redukcję stresu, który jest zarówno przyczyną, jak i wynikiem przewlekłego bólu.
- **Zwiększysz aktywność fizyczną i zyskasz zdrowe kości** – dowiesz się, jak odpowiednie ćwiczenia i masaże powięzi mogą wzmacniać mięśnie oraz kości, zapewniając długotrwałą ulgę.
- **Wprowadzisz neurocoaching** – skorzystasz ze specjalnych technik, aby ćwiczyć mózg i zmienić sposób odbierania i przetwarzania bólu.

Ta książka to kompleksowy program, który pokazuje, jak integrować zdrowie fizyczne z rozwojem osobistym i emocjonalnym. To doskonałe połączenie teorii i praktyki, oparte na solidnych badaniach w dziedzinie neurobiologii. Nie pozwól, by ból dłużej kontrolował twoje życie. Zainwestuj w swoje zdrowie i pocuj różnicę, jaką może przynieść zrozumienie oraz odpowiednie zarządzanie bólem.

**Odkryj nowe możliwości życia bez bólu!**

Patroni:



Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-8272-797-5

