



Cezmerna napetost je poglavitni vrok slabe drža in vse, kar »naredimo«, zgolj poveča to napetost in še poslabša stanje.

ZNOVA V RAVNOVESJU

Izkoristimo Alexandrovo tehniko v boju proti bolečinam v vratu, ramenih in hrbtu

Bolečine v hrbtu (križu), vratu in ramenih prej ali slej občuti vsakdo, ki veliko časa delo opravlja sede. Tudi avtor vodnika za samopomoč **Richard Brennan** se je boril s to zdravstveno težavo, ki je pričela resno ogrožati njegovo delo zdravnika, dokler ni naletel na Aleksandrovo tehniko in ugotovil, da si bolečine nakopljemo sami s slabim zavedanjem potreb lastnega telesa. Na srečo pa jih lahko odpravimo s pravilno tehniko izvajanja vaj. Vodnik najprej pojasnjuje, kaj bolečine povzročajo, saj je treba s slabimi navadami prekiniti. Pojasnila tehnike so podprta s primeri iz prakse. Vodnik bolečine v hrbtu poimenuje *sodobna epidemija*, hkrati pa opozori, da je bolečina opozorilni znak, da je treba spremeniti priučene in privajene neprimerne drža. Bralca opozori na zmanjšanje napetosti mišic. Vodnik korenine slabe drža umešča v čas šolanja, kar je pomembna informacija za starše. Priporoča različne vaje v zavedanju položaja in gibanja telesa, pokaže položaje počitka, razbremenjevanja, sedenja, stanja, dvigovanja, opravljanja gospodinjskih nalog ... , prouči pa tudi posledice čustvenih napetosti, ki se odražajo na telesni drža. Olajšanje, ko bolečine izginejo, bo najboljša priporočila vodniku. **Predstavitev: Maja Črepinšek.**



Založba Primus, 2023

Mehka vezava, 209 strani

Mere: 14,0 x 22,0 cm

ISBN: 9789617184433

Cena: 27,00 €