

PIT IGOSKJU

**BEZ
BOLA**

REVOLUCIONARNI METOD
ZA ZAUSTAVLJANJE
HRONIČNOG BOLA

Prevela
Katarina Jotov Stanisavljević

■ Laguna ■

SADRŽAJ

Predgovor	9
Odbijanje odgovornosti u vezi sa odbijanjem odgovornosti	14
Uvod	15
Prvo poglavlje: Savremena epidemija bola	19
Drugo poglavlje: Kretanje: naša supermoć za opstanak	28
Treće poglavlje: Naš veličanstveni dizajn	40

Četrto poglavlje:	
Shvatanje bola: naše viđenje nasuprot stvarnosti	51
Peto poglavlje:	
Igoskjuov metod: život u ravnoteži	61
Šesto poglavlje:	
Stopala i članci: naš mišićno-koštani oslonac	72
Sedmo poglavlje:	
Kolena: biologija savijača	106
Osmo poglavlje:	
Kuk i karlica: centralna komanda	136
Deveto poglavlje:	
Kičma: stub našeg funkcionisanja	168
Deseto poglavlje:	
Ramena: kraljevi pokretljivosti	198
Jedanaesto poglavlje:	
Glava i vrat: kruna ravnoteže	226
Dvanaesto poglavlje:	
Laktovi, ručni zglobovi i šake: elegantna efikasnost	256
Zaključak: Moja želja za vas na rastanku	285
Izjave zahvalnosti	289
Napomene	291
O autoru	295

PREDGOVOR

„Koliko dugo te već boli to desno rame?“

To su bile prve reči koje mi je Pit Igoskju uputio. Ja sam bio petnaestogodišnji učenik drugog razreda srednje škole „Tori Pajns“, severno od San Dijega, a Pit je bio u našoj školi kako bi pogledao mladu nadu Divizije I u američkom fudbalu, koji je bio moj prijatelj. Trebalo je da postanem kvoterbek naredne godine i dovukli su me tamo da malo bacam svom drugu kako bi Pit mogao da proceni njegovo stanje i da mu pomogne. Prethodnog dana sam bacao šest ininga*, i mada to nikome nisam rekao, osećao sam pulsirajući bol u ramenu.

„Kako ste znali da me boli rame?“, upitao sam ga začuđeno.

Pit Igoskju, bivši marinac, brecnuo se na mene, „Pa, sine, nije sezona lova na patke u Del Maru... je l' tako?“

* *Inning* (engl.) – izmena, deo utakmice u bejzbolu, a ukupno ih ima devet. (Prim. prev.)

To se odnosilo na činjenicu da sam se ja, pošto me je rame „ubijalo“, mučio pri bacanju lopte, pokušavajući da to bar liči na spiralu. U američkom fudbalu, lopta koja leluja dok leti naziva se „patka“. Njegov komentar nije bio kompliment. Bio sam mlad, takmičarski nastrojen i gord i nisam voleo da budem postidešen, pa sam prostrelio pogledom impozantnog marinca širokih prsa. On je odmah promenio držanje, nasmešio mi se i, ne obazirući se na ostale na terenu, upitao me je, „Mogu li da ti pomognem?“

Pit me je odveo u stranu i zadao mi je da odradim tri vežbe. Jednostavne vežbe. Rekao mi je da stanem tako da mi nožni prsti budu okrenuti malo prema unutra, a da lopatice povučem nadole i unazad. Onda sam ležao na klupi u parku s jednom nogom privučenom ka grudnom košu, a drugom ispruženom, kako bih opustio preponu. Rekao mi je da pomeram ukrug ispruženu ruku, pri čemu sam je opteretio jednim obližnjim kamenom, a pomagala mi je i gravitacija. I baš kad sam pomislio, *Šta kog đavola radi ovaj tip*, završio je čitavu stvar time što me je zamolio da napravim pozu „pas koji gleda nadole“. To je bilo 1987. godine – izvođenje poza u jogi je bilo oličenje najsramotnije noćne more jednog srednjoškolskog igrača američkog fudbala.

Čitav niz Pitovih vežbi je trajao možda tri minuta, ali svi su jedva čekali da nastave trening. Ustao sam i Pit je opet grunuo: „A sad idi i baci loptu sa prokletom spiralnom rotacijom.“

Rame me je toliko bolelo pri prethodnim bacanjima da se uopšte nisam radovao ponovnom pokušaju, ali sam morao da nastavim zbog svog drugara. Uzeo sam loptu, bacio je i pripremio se za bol koji je pratio moja prethodna bacanja. Ali, bola ovoga puta nije bilo. Gledao sam kako lopta spiralno leti nadole u teren – bacio sam je bolje nego ikada pre.

Pogledao sam Pita i podrugljivo se osmehnuo. Postideo me je pre toga, tako da nisam imao nameru da mu odam priznanje. On se nasmešio i rekao: „Ponovo.“

Napravio sam nekoliko koraka unazad i još jednom bacio loptu. Opet sam posmatrao, ne osećajući baš nikakav bol, kako se moja spiralno bačena lopta bez problema spušta na teren. Da moje prethodno bacanje nije bilo najbolje ikada, ovo bi to svakako bilo. Pogledao sam ga i upitao: „Šta ste mi uradili?“

On je odgovorio: „Ja nisam ništa uradio, ti si.“

Pit mi je objasnio da je sve u redu s mojim ramenom. Zapravo, samo položaj mog ramena nije bio kako treba i on je samo trebalo da me nauči da rame vratim u pravilan položaj. Nisam sasvim razumeo, ali sam zasigurno znao da ne osećam nikakav bol i da bacam bolje nego ikada. Za tri minuta, on mi je otkočio telo i oslobodio moj potencijal da optimalno iskoristim sve talente kojim su me dobri Bog i roditelji blagoslovili.

Otišao sam kući i ispričao mami i tati o tom svom iskustvu. Moj tata je već bio čuo za Pita i detaljno se upoznao sa njegovim načinom rada pre nego što je seo da popriča sa mnom naredne nedelje. Rekao mi je da Pit obično ne radi sa ljudima mojih godina i da će raditi sa mnom samo ako se obavežem na tri stvari: (1) da uvek dođem na vreme, (2) radim programe vežbi i treninge tačno onako kako je Pit odredio i (3) da nikad ne kasnim. Bio sam tinejdžer i bezbrižno sam pomislio: *Pa, to su, zapravo, samo dva pravila*, ali moj tata je bio mnogo ozbiljniji. Osećao je da je malo previše da neko dolazi u kućne posete kako bi video jednog petnaestogodišnjaka, ali je isto tako znao da je moj san bio da postanem profesionalni sportista. I znao je da sam ja spreman da radim kako bih ostvario taj san. Moj tata je rekao da ćemo probati, ali tri Pitova pravila su se morala poštovati.

Od tada je prošlo skoro trideset pet godina i mnogo toga se promenilo. Dobio sam stipendiju za Univerzitet Stanford. Draftovan sam, potpisao sam ugovor i profesionalno sam igrao bejzbol i američki fudbal. Put moje karijere je pratio moju strast i odveo me je u NFL, gde sam igrao petnaest godina. Bio sam kapiten Tampa Bej bakanirsa u Superboulu XXXVII, učestvovalao devet puta na Proboulu i četiri puta bio „Ol-pro“. Manje od

deset igrača u istoriji lige je proglašeno za legende u dva različita kluba. Ja sam jedan od tih igrača, a dobio sam tu počast u Tampa Bej bakanirsima i Denver bronkosima. Uveden sam u „Kuću slavnih za profesionalni fudbal“. Imao sam mnogo sreće u životu. Ne volim da pričam o sebi. Tako su me vaspitali, a još i više, takva mi je ličnost. Ali, navodim ova svoja postignuća u znak zahvalnosti, jer pored mojih trenera, saigrača, mojih roditelja i moje supruge, Pit Igoskju je bio veoma zaslužan za moj uspeh i pomagao mi je da ostvarim svoje snove.

Pit Igoskju me je naučio kako da radim. Štaviše, naučio me je kako da radom nadmašim svoju konkurenciju. Naučio me je mentalnoj čvrstini i pokazao mi je da je moje telo jako i otporno. Naučio me je, a i mnoge druge sportiste na svim nivoima, da te „telo neće izneveriti, a um hoće.“ Pomogao mi je da oslobodim svaki delić atletskih sposobnosti koje sam imao. Podstičući me u periodima van sezone od moje petnaeste godine, naučio me je da imaš psihološku prednost kada znaš da možeš da izdržiš duže nego tvoji protivnici. Četvrta četvrtina je uvek bila moj prijatelj. Dok su moji protivnici posustajali, ja sam tek „palio motore“.

Pit me je naučio da je moje telo više nego sposobno da podnese surovosti NFL-a. Igrao sam fizički vrlo zahtevan fudbal u jednoj eri kada se jednostavno tako igralo. Ljudi su me uvek pitali, i tada i sada, „Kako je tvoje telo izdržalo da tako igraš petnaest godina?“ Ja znam da nema šanse da bi mi moje telo dozvolilo da imam takav učinak i potrajem toliko dugo da nisam sarađivao s Pitom.

Jednostavno rečeno, Pit je najbriljantnija osoba koju sam ikada sreo što se tiče ljudskog tela i oslobađanja njegovog ogromnog potencijala. Zato su danas, kada sam generalni direktor San Francisko fortinajnersa, Pit Igoskjuov metod sastavni deo našeg tima zaduženog za brigu o zdravlju i učinku igrača.

Zato vas pozivam da uživajte u ovoj knjizi. Zaista je kliše reći da će vam to promeniti život, ali promeniće vam život. Bolje ćete se osećati, uspravnije stajati i bićete u stanju da uživajte u više

aktivnosti. Moći ćete da održavate kvalitet života za koji mnogi veruju da nije moguć za njih ili da im nije dostupan. On vam je dostupan, a ova knjiga će vam pomoći da to učinite i vodite zdrav, srećan život bez bola.

Džon Linč
oktobar 2021.
Santa Klara, Kalifornija

ODBIJANJE ODGOVORNOSTI U VEZI SA ODBIJANJEM ODGOVORNOSTI

Postalo je obavezno da knjige iz oblasti zdravlja sadrže pravnu izjavu o odbijanju odgovornosti. Čitali ste ih već: „Savet koji sledi nema za cilj da zameni savet lekara...“ A onda vam preporučuju da se konsultujete s lekarom pre nego što započnete ponuđeni program. Završavaju se time što autor i izdavač odbijaju da prihvate bilo kakvu pravnu odgovornost za negativne posledice.

Ako vam je potrebna zaštita u vidu izjave o odbijanju odgovornosti, zatvorite ovu knjigu i ostavite je nepročitanu.

Moj princip rada kao autora i kineziterapeuta jeste da je najvažnija konsultacija ona koju imate sa samim sobom. Zdravstvena zaštita počinje s ličnom odgovornošću.

UVOD

Pre nekoliko decenija, napisao sam svoju prvu knjigu koja je govorila o čudu ljudskog tela. Od tog vremena, svet je doživeo neverovatnu promenu – dramatično tehnološko ubrzanje.

Čuda ljudske kreativnosti su unapredila naše sposobnosti u svakom aspektu svakodnevice, izuzev jednog – naših tela. Budući da zahtevi egzistencije sve manje i manje zavise od naše sposobnosti da se krećemo (živimo za svojim radnim stolovima, u svojim automobilima i na svojim kaučima), naše zdravstvene i fizičke sposobnosti su opale. Hroničan bol je postao glavni problem u našem zdravstvenom sistemu i već decenijama zbunjuje i frustrira medicinsku zajednicu.

Ova frustracija je dovela do različitih opcija lečenja i intervencija, terapija lekovima, fizikalne terapije svih vrsta, operacija, ortopedskih pomagala i velikog broja istraživačkih studija koje pokušavaju da odrede najbolji način za ublažavanje bola.

Svi ovi pristupi polaze od naizgled logične pretpostavke – lokacija bola je mesto koje treba lečiti. Drugim rečima, izvor bola i uzrok bola su jedno isto.

U čemu je problem? To jednostavno nije tačno kada se radi o slučajevima dugotrajnog hroničnog bola. Zbog čega je to tako? Uzmimo primer slomljene ruke. Desi se nezgoda, slomite neku kost i osećate bol i neprijatnost. Kako kost zarasta, bol se postepeno povlači. Uzrok i posledica: Oštećenje kosti uzrokuje bol. Zarastanje kosti ublažava bol.

A sada pogledajmo hernirani disk – problem koji je uobičajeni izvor najzastupljenijeg bola u našoj zemlji, bola u leđima. Disk – kada isklizne ili iskoči iz svog mesta u kičmi – ne zaceljuje. Bol dolazi i odlazi. Ali slomljena kost je zacelila, pa zašto nije tako i sa herniranim diskom?

Odgovor: Za zaceljivanje hroničnog bola je važno razumevanje njegovog uzroka. Neki događaj je uzrokovao prelom kosti. Taj događaj je završen. Telo, kao živ organizam, započinje proces otklanjanja oštećenja izazvanog tim događajem. Taj događaj je bio akcija – ili draž – koja je rezultirala prelomom. Pošto ta draž više ne deluje na kost, ona može da zaceli. Disk ne zaceljuje zato što je draž koja je izazvala hernijaciju još uvek prisutna. Prirodni proces tela da obnovi tkivo ne funkcioniše zato što je uzrok – draž – još uvek prisutan i aktivan.

Ovo je suštinski princip knjige *Bez bola*: možete otkloniti bol samo kada utvrdite i lečite njegov uzrok. A taj uzrok možda nije tako očigledan. Kao živ organizam, telo se nalazi u stanju neprestanog obnavljanja ćelija. Kada ono nije u tom stanju, to je znak bolesti ili neravnoteže sistema.

Ova knjiga ima za cilj da vam pomogne da pronađete i izlečite uzrok kako biste omogućili svom telu da zaceli i napreduje.

Taj uzrok je mišićna neravnoteža.

Ova knjiga predstavlja više od četrdeset godina potvrde da je mišićna neravnoteža uzrok bolesti koje izazivaju hroničan

bol. Ponovno uspostavljanje naše prirodno postojeće ravnoteže rešava problem i leči bol.

Ova činjenica, koliko god istinita i moćna bila, predstavlja savremeni izazov za vas. Mi, kao društvo, postali smo uvereni da su ljudska bića krhka, da nas je lako slomiti i da su nam ograničene mogućnosti da postignemo i održavamo savršeno zdravlje. Dobronamerni stručnjaci nam stalno govore da su naša tela toliko složena da samo oni mogu da odrede zdravstvene ili terapijske mogućnosti i ishode.

Osporavaju vam oslanjanje na sopstvenu mudrost, instinkte, iskustvo i uverenja. Vaše oslanjanje na same sebe je važno samo ako je podržano stručnim smernicama.

Ova knjiga se tiče vas i vašeg stručnog mišljenja. Moje iskustvo posturalnog* terapeuta me je naučilo da vi znate više o svom telu nego bilo koji ekspert, uključujući i mene.

Za mene, autora, izazov je u tome da pružim dokaze i zdravorazumsko viđenje kako biste ne samo poverovali u sopstvenu mudrost, već i, što je još važnije, postupali u skladu sa tom mudrošću. Nadam se da ova knjiga postiže taj cilj.

Ako hoćete da verujete sebi i shvatite jednostavne, briljantne, funkcionalne sposobnosti svog tela, vaša transformacija će potvrditi da uravnotežen mišićno-koštani sistem daje energiju i stvara mogućnost da vodite dobar život – bez bola.

* *Postura* – držanje tela. (Prim. prev.)

1

Savremena epidemija bola

Bol više opterećuje naše društvo u današnje vreme nego što je to bio slučaj u bilo kom trenutku u prošlosti. Mišićno-koštani bol – ona njegova vrsta koja potiče od kostiju, zglobova, mišića i nerava – pogađa više od 50 procenata odraslog stanovništva u Sjedinjenim Državama. Mišićno-koštani problemi su vodeći uzrok globalne invalidnosti. I uprkos svakom napretku savremene medicine, to opterećenje stalno raste u poslednjih nekoliko decenija.

Bol se često predstavlja kao jedno od najzagonetnijih prokletstava ljudskog tela – takvo da za njega ne manjka navodnih lekova. Imamo magične napitke koji sve rešavaju kao čarobnim štapićem, glamuroznu tehnologiju i otmene dijagnoze. Razvili smo lekove protiv bolova koji su toliko jaki i koji izazivaju toliku zavisnost da su postali uzrok jednog od najgorih problema u vezi sa uzimanjem lekova u istoriji čovečanstva.

Pa ipak, ovaj problem uporno traje. Bol i dalje ograničava – čak i uništava – milione života. Zašto? Ovo je ono što ja znam:

okrenuli smo naopako sve što se tiče načina na koji razumemo, sprečavamo i lečimo bol.

Naš problem sa bolom ne prestaje zato što se naše savremeno okruženje i pristupi savremene medicine ne bave jedinom stvari koja može da zaustavi bol – njegovim *uzrokom*.

Evo šta je čudno – a to sam saznao tokom četiri decenije rada s ljudima, poput vas, koji imaju različite stepene bola. Rešenje za ovaj složen problem je jednostavno.

Vi.

Vi imate moć da otklonite svoj bol – ako prestanete da ga se plašite i naučite da ga razumete. Tako ćete naučiti da verujete sebi i ponovo ćete preuzeti kontrolu nad čitavim procesom.

Pre nego što uđemo u složenu strukturu tela u narednim odeljcima, hajde da sagledamo širu sliku – i kako smo, pre svega, uopšte dospeli u ovaj bolni haos.

Trijada bola savremenog društva

Kada pogledam današnje društvo i uporedim ga sa društvom od pre pola veka, vidim tri glavne razlike koje pokreću našu epidemiju bola.

Živimo u strahu. Današnja savremena kultura nam je podarila mnogo sjajnih stvari (volim da se zabavljam na svom telefonu kao i bilo ko drugi), ali ipak postoje neželjene posledice življenja u superbrzom svetu. Mnogi od nas su se lišili temeljnog uverenja da naše telo ima sposobnost da se oporavi.

Verovatno se sećate da ste, tokom odrastanja, neki put udarili koleno i da su vam roditelji ili trener rekli: „Nije to ništa, razmrdaj ga malo, proći će ti.“ Nije to bio samo pokušaj da vas očeliče. To je bilo nesvesno priznavanje naše urođene otpornosti i neverovatne sposobnosti tela da se zaleči samo od sebe. Kao deca, doživljavali smo bol od udarenog kolena kao poruku da naše telo još uvek zaceljuje.

Ali, nešto se desi kada odrastemo – nešto što promeni naše urođeno razumevanje svrhe bola. Počinjemo da se plašimo bola i da ga posmatramo kao problem koji treba rešavati, a ne kao poruku koju treba shvatiti. Problem zahteva rešenje – nekakvu pilulu, neki postupak, nekog stručnjaka – kako bi skroz nestao.

Na kraju, to nam je *naškodilo*.

Svi mi kolektivno više nemamo veru u sebe i emocionalni kapacitet koji bi nam pomogli da osposobimo sopstveno telo. Postali smo oprezni prema svojoj okolini i nismo skloni nikakvom riziku, pa tako kad nas nešto zaboli, ne znamo intuitivno kako da to rešavamo. Izgubili smo svoju dečju intuiciju da bol posmatramo kao poruku. Umesto toga, vrlo brzo ćemo zamisliti najgori mogući ishod problema i potražiti rešenja van sebe samih – u pilulama, postupcima i stručnjacima. Moramo ponovo da naučimo da se intuitivno oslanjamo na same sebe, ako želimo da budemo uspešni u svojoj borbi protiv bola.

Lečenje simptoma nije isto što i otklanjanje uzroka. Bol je rezultat složene kombinacije anatomije, biologije i neurologije bez univerzalnog leka. Uprkos zdravstvenom sistemu koji nudi bezbroj mogućnosti lečenja, olakšanje je često nezatno i sporadično. Postojano, potpuno olakšanje je veoma često nedostižno. Operacija nije zagarantovano rešenje za mnoge probleme i ona nosi rizik od oštećenja osetljivog ekosistema ljudskog tela. Lekovi protiv bolova možda uspevaju da sakriju bol, ali oni su medicinski ekvivalent maskenbala. Prikrivaju simptom, ali se uopšte ne bave osnovnim uzrokom onoga što je izazvalo nepodnošljive bolove.

Savremena medicina koja se bavi mišićno-koštanim sistemom koristi tehnologiju da pronađe i otkloni probleme na mikro nivou. Uzmimo za primer bol u leđima. To je jedan od najrasprostranjenijih bolova kod nas, pri čemu za njegovo ublažavanje nema opšteprihvaćenog pristupa koji bi odgovarao svima. Možda vam magnetna rezonanca pokazuje da imate hernirani disk koji pritiska obližnji koren nerva. Mnoštvo

intervencija ima potencijal da ublaži taj bol. Međutim, postoje važna pitanja koja često ostaju nepostavljena.

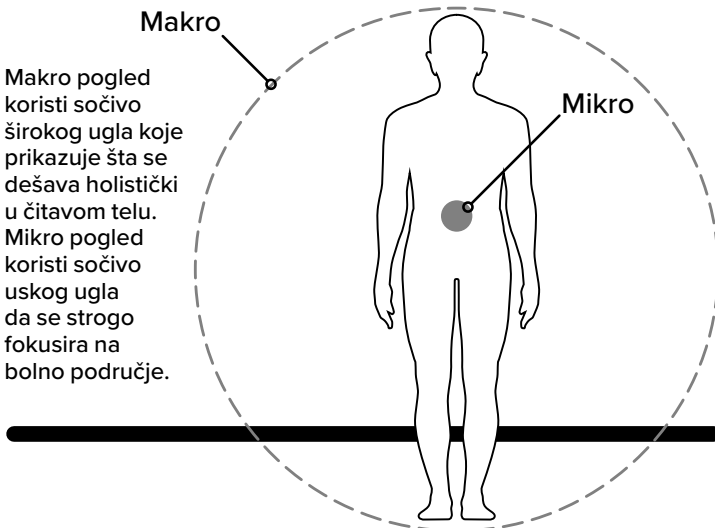
Šta je izazvalo hernijaciju diska?

Šta se to dešava što izaziva tako veliko opterećenje da je disk morao da prolabira?

Ova pitanja se moraju istražiti i na njih se mora odgovoriti kako bi se pronašao i otklonio osnovni uzrok vašeg problema. Ovo zahteva makro pogled na telo, a ne mikro fokus na lokaciju bola.

Koristimo magnetnu rezonancu, CT skener i rendgen češće nego ikada ranije. Više informacija nam je nadohvat ruke nego u bilo kom prethodnom razdoblju. Ipak, bol je rasprostranjeniji nego u bilo kom trenutku u istoriji. Zašto? Zato što se informacije (ili medicinskim rečnikom rečeno, dijagnoza) koje pružaju ove tehnologije odnose samo na mikro problem. Magnetna rezonanca daje informacije samo o malom delu vašeg mišićno-koštanog sistema.

Uzanost tog fokusa pojačava i činjenica da su slike statične – potpuno je odsutan uticaj kretanja na vizuelno predstavljene



Putevi do nestanka bola

Dr Pol Hodžson, Kiropraktički centar „New Wave“

Dr Pol Hodžson je uvek bio sportista. Bivio se sportovima s loptom kad je bio mladi – košarkom, fudbalom, ragbijem. Sada ga više zanimaju joga, penjanje i sportovi koji zahtevaju izdržljivost. Tokom godina, patio je od akutnih povreda koje su prešle u hronično stanje – tj. radilo se o problematičnim mestima koja nikada nisu zaista zacelila, pa je dolazilo do stalnih pogoršanja i obnavljanja tih povreda.

Pored toga, imao je loše držanje tela čitavog svog života. „Kada je neko kiropraktičar s lošim držanjem tela, to je kao kada je neko stomatolog, a ima loše zube – po meni, to je neprihvatljivo“. rekao je.

Kada je Brajan Bredli, potpredsednik *Igoskjuja*, odveo svog sina kod Hodžsona radi lečenja jedne povrede, povelu su razgovor o držanju tela i Hodžson je pogledao Bredlijevu kičmu.

„Kada sam pogledao njegovu kičmu na rendgenu, primetio

sam da on ima jednu od najboljih kičmi koje sam ikada video za njegove godine, u pogledu degeneracije, međupršljenskog prostora, zglobnog prostora i zdravlja kostiju“. rekao je. „To je izazvalo moje interesovanje.“

Hodžson je počeo da radi l-vežbe, vežbe po Igoskjuovom metodi, i primetio je mnogo promena u svom telu – među njima je bila i ta da je postao svesniji svog držanja i kretanja tela (već ima veliku svest o tome kao kiropraktičar i praktičar joge). On sada izvodi sve vrste pokreta bez brige da će se povrediti i govori svojim klijentima o dodavanju l-vežbi radi ublažavanja bolova.

„Moje telo je po svom izgledu i funkcionalnosti veoma drugačije i verovatno najjače što je ikada bilo. Imam trideset šest godina i definitivno postajem sve stariji“, kaže on, „ali imam osećaj da mi je telo sve snažnije.“

strukture. Ako se osnovni uzrok bola nalazi izvan područja tog mikrosočiva, verovatno nikada neće biti otkriven.

Na primer, bol u laktu može da potiče od lošeg položaja ramena. Bol u leđima može da se javi zbog slabih kukova. Ovi

uzroci se neće pojaviti na magnetnoj rezonanci sa mikrofokusom usmerenim na lakat ili leđa. Moramo pogledati širu sliku i razmotriti taj makropogled kako bismo shvatili i otklonili uzrok bola.

Nije samo biološki. Takođe je i sredinski. Sve manje i manje se krećemo, u svim sferama života. Na poslu, kod kuće i tokom razonode, redovno kretanje postaje stvar prošlosti. Pomislite samo na radne stolove i automobile, pametne telefone i video igre, televiziju i kompjutere. Pomislite koliko sati provodimo svakog dana pogrbljeni, zgrčeni i upleteni u anatomske klupke tetiva i tkiva.

Hrana i voda su nam bukvalno nadohvat ruke. Pritiskom na dugme možemo naručiti dostavu namirnica. Ako odemo korak dalje i naručimo dostavu spremljene hrane, time eliminišemo i svako kretanje koje kuvanje iziskuje. Pobogu, jedan od najbrže rastućih oblika zabave je *gledanje* ljudi kako igraju video igre. Plaćamo da bismo sedeli u krcatim arenama i gledali druge ljude kako sede. Ovi scenariji bez ikakvog kretanja odvijaju se stalno iznova, svuda, svakodnevno.

Naša tela su stvorena za to da ustanu i da se kreću, ali svi mi kolektivno to više ne činimo. Vaša posvećenost kretanju će vam obezbediti osnovu za život bez bola.

Krug bola

Ova tri problema sa bolom – naročito kada se isprepliću – razlog su što bol tako često započinje jedan krug trpljenja iz kog se ne može pobeći.

Strah nas navodi da se usko usredsredimo na svoj bol – postajemo mikrofokusirani na ono što nas boli. Savremena medicina koja se bavi mišićno-koštanim sistemom potkrepljuje taj fokus mikro testovima i dijagnozama koji ne uspeavaju da

prikažu našu makrosredinu. Bez razumevanja naše makrosredine, uzrok našeg bola ostaje nerazrešena misterija. Ta neizvesnost hrani naš strah. Može postati teško izaći iz ovog beskonačnog kruga.

Čak i ako imate ispravnu dijagnozu za svoj bol – hernirani disk, migrena, artritis – terapija koju primenjujete ne može da otkloni osnovni uzrok kojeg niste ni svesni. Bez tog shvatanja i rešenja za osnovni izvor bola, neizvesnost u pogledu toga kada i zašto će se bol ponovo javiti postaje neizdrživa. Ukočite se od straha, bukvalno ne smete da se pomerite. To je krug koji mora što pre da se prekine.

