

Indice

Prefazione alla traduzione italiana	7
Introduzione	11
Perché ho problemi alla schiena	13
Il trattamento del dolore	19
Come usare questo libro	23
La natura della guarigione	25
Rimedi naturali per una schiena sana	29
La componente emotiva, vertebra dopo vertebra	31
La zona cervicale (C1 - C7)	35
La zona toracica (T1 - T12)	39
La zona lombare-sacrale-coccigea (L1 - L5 - Sa - Co)	43
Le singole vertebre	47
Meditazioni per velocizzare il recupero	79
Kriya "Guarisci la tua schiena... Ora!"	87
La colonna vertebrale: schemi di riferimento	105
Yogi Bhajan	109
Risorse	111