

Obsah

Předmluva	5
Úvodem	6

Anatomie páteře

Stavba a základní funkce páteře	8
Funkce meziobratlových plotének	9
Zakřivení páteře	10
Funkce jednotlivých částí páteře.....	10
Vazy a svaly páteře.....	11

Časté příčiny bolestí zad

Držení těla ve stoji.....	14
Držení těla v sedu.....	17
Polohy v lehu	19
Shýbání a zvedání a nošení břemen	20
Sportovní zátěž	21
Další příčiny bolestí zad	21

Teoretické základy praktického cvičení

Relaxační cvičení	22
Dechová cvičení	23
Tělesná cvičení.....	26
Pránájáma (jógová dechová cvičení).....	26
Pokyny pro správné cvičení jednotlivých dílů.....	27

Cvičební program pro první dva měsíce po akutních potížích s páteří a po operacích

1. Návlek břišního způsobu dýchání.....	29
2. Dechové cvičení s uchopením za lokty	30
3. Protážení trupu.....	32
4. Posílení svalstva zad.....	33
5. Posilovací cvičení	34
6. Zvedání pánve v lehu	35
7. Přitahování kolen a kolébání do stran.....	36
8. Protážení v lehu na boku	37
9. Protážení v lehu na břicho.....	38
10. Protážení ve vzporu klečmo	39
11. Přenášení váhy.....	40
12. Procvičení celé pánevní oblasti	42

1. díl.

Relaxační a dechové cvičení	45
Ásany (tělesná cvičení)	46
Protážení v lehu na zádech.....	46
Torzní cvičení v lehu na zádech s nataženými nohama	48
Kolébání pánve	49
Propínání nohou.....	50
Jízda na kole	51
Přípravné cvičení na bhudžanga ásanu (kobru).....	53
Přípravné cvičení na šalabha ásanu (kobyliku).....	55
Šašanka ásana (zajíc).....	56
Márdžarí (kočka)	57
Tada ásana (palma)	59
Závěrečná část cvičení	60
Základní jógové sedy vhodné pro pránájámu	60
Nádí šódhana 1 (1. stupeň pránájámy)	61

2. díl.

Relaxační a dechové cvičení	63
Ásany (tělesná cvičení)	65
Protážení těla.....	65
Torzní cvičení s pokrčenými nohama.....	66
Torzní cvičení s pohybem paží.....	67
Skandhára ásana (pozice na ramenou)	69
Přitahování kolen	70
Přípravné cvičení na bhudžanga ásanu (kobru).....	71
Šalabha ásana (kobylika)	72
Tygrí relaxace	73
Utthána prsthá ásana (zvedání trupu).....	74
Ašva sančala ásana (pozice jezdce).....	75
Přitahování kolena k trupu ve stoji	77
Závěrečná část cvičení	77

3. díl.

Relaxační a dechové cvičení	79
Ásany (tělesná cvičení)	80
Protážení těla.....	80

Torzní cvičení v lehu na zádech jednou nohou.....	81
Torzní cvičení v lehu na břicho s překříženými nohama	82
Bhudžanga ásana (kobra).....	83
Šašanka ásana (zajíc).....	85
Šašanka ásana (zajíc) s protažením nohy.....	86
Márdžarí (kočka) – varianta	87
Protažení kyčelního kloubu.....	88
Vjáhra ásana (tygr)	89
Trikóna ásana (trojúhelník)	90
Závěrečná část cvičení	91

4. díl.

Relaxační a dechové cvičení	93
Ásany (tělesná cvičení)	94
Diagonální protažení.....	94
Zvedání hlavy v lehu na zádech.....	95
Torzní cvičení v lehu na zádech.....	97
Dynamické uvolňování v lehu na zádech	99
Torzní cvičení v lehu na břicho	100
Dynamické uvolňování v lehu na břicho	102
Vzpažení v kleku sedmo	103
Šašanka ásana (zajíc).....	104
Housenka	105
Bhudžanga ásana (kobra).....	106
Suméru ásana (hora Suméru)	107
Závěrečná část cvičení	108
Nádí šódhana 2 (2. stupeň pránájámy)	108

5. díl.

Relaxační a dechové cvičení	111
Ásany (tělesná cvičení)	112
Torzní cvičení v lehu na boku.....	112
Poloviční motýlek v lehu na zádech.....	114
Motýlek v lehu na zádech	115
Méru ákárana ásana (protažení páteře)	116
Hasta pada anguštha ásana (protažení rukou a nohou) – varianta	118
Kašjapa ásana (pozice řišiho Kašjapy) – varianta	120
Běžec.....	121
„Vyvěšení“ trupu.....	123

Protažení těla.....	124
Khatu pranám (pozdrav Khatu) v rytmu dechu	126
Závěrečná část cvičení	131

6. díl.

Relaxační a dechové cvičení	133
Ásany (tělesná cvičení)	134
Uvolňování šíje.....	134
Kroužení rameny	136
Tahání lana.....	137
Přitahování kolena k hlavě.....	138
Předklony v sedu	139
Poloviční motýlek.....	141
Motýlek.....	142
Mlýnek.....	143
Sétu ásana (most).....	144
Jednoduchý zkrut – varianta	145
Víra ásana (hrdina)	147
Závěrečná část cvičení	149

7. díl.

Relaxační a dechové cvičení	151
Ásany (tělesná cvičení)	152
Torzní cvičení s nataženými nohama	152
Torzní cvičení s překříženými nohama	153
Márdžarí (kočka) s dechovou variantou.....	154
Veslování	156
Protažení hrudní páteře.....	158
Sétu ásana (most) – varianta	159
Pada ásana (předklon k jedné noze)	160
Suméru ásana (hora Suméru)	161
Éka pada pranáma ásana (pozdrav na jedné noze)	162
Závěrečná část cvičení	163
Nádí šódhana 3 (3. stupeň pránájámy)	163

8. díl.

Relaxační a dechové cvičení	165
Ásany (tělesná cvičení)	166
Přitahování kolena k hlavě v lehu na zádech.....	166
Úklony	168

Bhúnamana ásana (pozdrav zemi).....	169
Předklony v kleku sedmo	170
Záklon v kleku sedmo	171
Jóga mudra (předklon v kleku sedmo)	172
Ardha čakra ásana (půlkruh)	174
Kati ásana (protáčení v kleku).....	175
Hansa ásana (labuť)	176
Závěrečná část cvičení	177

Jógový cvičební program v sedu na židli

Správná výchozí pozice pro všechny cviky.....	179
Uvolňování šíje.....	181
Vytahování paží do vzpažení	184
Kroužení rameny	185
Úklony	186
Procvičování rukou.....	187
Procvičování chodidel	189
Přitahování kolena k hlavě.....	191
Poloviční motýlek.....	192
Ardha Matsjéndra ásana (poloviční Matsjéndrova pozice) – varianta.....	193
Dvikóna ásana (dvojitý trojúhelník)	194
Gómukha ásana (pozice krávy) – varianta	195
Závěrečná část cvičení	195

Rozdělení ásan podle jejich hlavního účinku na příslušnou část páteře

Doslov	199
O autorovi	201