

# OBSAH

Zdroje	9
Proč Jógová terapie?	13
Jak knihu používat	15

## PÁTEŘ

<b>KAPITOLA 1:</b> Páteř	19
<i>Funkční životní styl: Co to je?</i>	27

## SPODNÍ ČÁST ZAD

<b>KAPITOLA 2:</b> Výhřez ploténky	31
<i>Funkční životní styl: Vaše místo na cvičení</i>	45
<b>KAPITOLA 3:</b> Zánět sedacího nervu	47
<i>Funkční životní styl: Vnímejte své tělo!</i>	59
<b>KAPITOLA 4:</b> Spondylolistéza	61
<i>Funkční životní styl: Čakry a střední délka života</i>	80
<b>KAPITOLA 5:</b> Bolest spodních zad (a bedrokyčelního svalu!)	83
<i>Funkční životní styl: Čakry</i>	99
<b>KAPITOLA 6:</b> Silný střed těla	103
<i>Funkční životní styl: Pánevní dno</i>	127

## HORNÍ ČÁST ZAD

<b>KAPITOLA 7:</b> Kyfóza	133
<i>Funkční životní styl: Meditace a mozek</i>	148
<b>KAPITOLA 8:</b> Osvobodte svůj krk	151
<i>Funkční životní styl: Tři meditace</i>	165

## RAMENA

<b>KAPITOLA 9:</b> Syndrom zmrzlého ramene	171
<i>Funkční životní styl: Náš dech, naše supersíla</i>	182
<b>KAPITOLA 10:</b> Totální náhrada ramenního kloubu	185
<i>Funkční životní styl: Pět dechových technik</i>	197
<b>KAPITOLA 11:</b> Posílení ramen a rotátorové manžety	203
<i>Funkční životní styl: Přední pilovitý sval</i>	216

## PÁNEV A KOLENA

<b>KAPITOLA 12:</b> Totální náhrada kyčelního kloubu	221
<i>Funkční životní styl: Dýchání vleže na břiše</i>	236
<b>KAPITOLA 13:</b> Totální náhrada kolenního kloubu	239
<i>Funkční životní styl: Chronické záněty a onemocnění</i>	254
<b>KAPITOLA 14:</b> Posilněte kolena!	257
<i>Funkční životní styl: Najděte svou mantru</i>	274

## KONČETINY

<b>KAPITOLA 15:</b> Chodidla	279
<i>Funkční životní styl: O volném čase se nediskutuje!</i>	291
<b>KAPITOLA 16:</b> Ruce, předloktí a syndrom karpálního tunelu	293
<i>Spolupracovníci a přispěvatelé</i>	311
<i>Poděkování</i>	315