

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. Nácvik břišního způsobu dýchání 29

2. Dechové cvičení
s uchopením za lokty 30

3. Protahení trupu 32

4. Posílení svalstva zad 33

5. Posilovací cvičení 34

6. Skandhára ášana (zvedání pánve v lehu) 35

7. Přitahování kolen a kolébání do stran 36

8. Protahení v lehu na boku 37

9. Protahení v lehu na bříše 38

10. Protahení 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

Protahení v lehu na zádech 46

Torzni cvičení v lehu na zádech

s nataženými nohama 48

Kolébání pánve 49

Propínání nohou 50

Jízda na kole 51

Přípravné cvičení

na bhudžanga ášanu (kobru) 53

Přípravné cvičení na šalabha

ášanu (kobyliku) 55

Šašanka ášana (zajíc) 56

Márdžarí (kočka) 57

Tada ášana (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

Protahení těla 65

Torzni cvičení s pokrčenými nohama 66

Torzni cvičení s pohybem paží 67

Skandhára ášana

(zvedání pánve v lehu) 69

Přitahování kolen 70

Přípravné cvičení

na bhudžanga ášanu (kobru) 71

Šalabha ášana (kobylika) 72

Tygrí relaxace 73

Utthána prštha ášana (zvedání trupu) 74

Ašva sančala ášana (jezdec) 75

Přitahování kolena k trupu ve stoji 77

Závěrečná část cvičení 77

3. díl.

Relaxační a dechové cvičení 79

Ásany (tělesná cvičení) 80

Protahení těla 80

Torzni cvičení v lehu na zádech jednou nohou.....	81
Torzni cvičení v lehu na břiše 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
Vjághra 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
Torzni cvičení v lehu na zádech.....	97
Dynamické uvolňování v lehu na zádech	99
Torzni cvičení v lehu na břiše	100
Dynamické uvolňování v lehu na břiše	102
Vzpažení v kleku sedmo	103
Šašanka ásana (zajíc).....	104
Housenka	105
Bhudžanga ásana (kobra).....	106
Suméru ásana (hora)	107
Závěrečná část cvičení	108
Nádí šódhana 2 (2. stupeň pránájámy)	108

5. díl.

Relaxační a dechová cvičení	111
Ásany (tělesná cvičení)	112
Torzni 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 anguṣṭha ásana (protažení rukou a nohou) – varianta	118
Kašjapa ásana (pozice rišiho 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 šije.....	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
Torzni cvičení s nataženými nohama.....	152
Torzni 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)	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

Obsah

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 Matsjendra ásana (poloviční Matsjendrova pozice) – varianta.....	193
Dvikóna ásana (dvojitý trojúhelník).....	194
Gómukha ásana (kráva) – varianta.....	195
Závěrečná část cvičení	195

Rozdělení ásan podle jejich hlavního účinku na příslušnou část páteře.....

Doslov	199
O autorovi	201