

OBSAH

Predhovor	9
Úvod	11
Prečo práve joga proti bolestiam chrbta?	11
Časť A: ZÁKLADY Z MEDICÍNY	
Časté príčiny bolestí chrbta (šije, krížov)	15
Zlé návyky v držaní a pohyboch	15
Krčná chrbtica	17
Hrudníková chrbtica	18
Drieková chrbtica	18
Zlé polohy pri spánku	20
Blokády stavcov	21
Zlé postoje pri práci	22
Neekonomické dvíhanie a nosenie bremien	23
Jednostranné zaťaženie pri športe	25
Psychické zaťaženie	25
Anatómia a fyziológia chrbtice	27
Základné funkcie a stavba chrbtice	27
Funkcia platničiek	28
Zakrivenie chrbtice	30
Funkcia jednotlivých úsekov chrbtice	30
Chrbticové kĺby a väzy	32
Svalstvo v oblasti chrbtice	35
Teoretické základy pre praktické cvičenia	38
Dychové cvičenia	38
Dychový cyklus	38
Brušné dýchanie	40
Hrudníkové dýchanie	40
Horné dýchanie (do oblasti kľúčnej kosti)	40
Uvoľňovacie cvičenia	41
Joga nidra	42
Telesné cvičenia	43
Posilňovacie cviky	43
Uvoľňovacie a rozťahovacie cviky	43

Výživa	44
Štruktúra cvičení	44
Smernice pre správne vykonávanie jogových cvikov	46

Časť B: CVIČENIA

Uvoľnenie striedavým napínaním a uvoľňovaním svalov	51
Uvoľnenie a sledovanie dychu	52
Nácvik plného jogového dychu	52
Rozťahovanie v ľahu na chrbte	55
Uvoľňovanie oblasti pliec	56
Úvod k torzným cvikom	56
Základné pravidlá pre torzné cviky	57
Torzia (vytáčanie) v ľahu na chrbte	58
Vytáčanie so skrčenými nohami v ľahu na chrbte	59
Vytáčanie s päťou na prstoch	59
Dynamické uvoľnenie v ľahu na chrbte	61
MARDŽARI (Mačka)	62
Úvod k SARAV HITA ÁSANÁM	65
Uvoľnenie šije a krčnej chrbtice	66
Naťahovanie trupu úklonmi	68
Krúženie v ramenách	70
MAKARÁSANA (Uvoľnený ľah na bruchu)	70
Rozťahovanie v ľahu na bruchu	72
Králik	73
Torzia (vytáčanie) s vystretými nohami v ľahu na chrbte	75
Vytáčanie s prekríženými nohami	76
Ohýbanie rúk	77
Dvíhanie rúk	77
Kríženie rúk	78
Mlyn	78
Veslovanie	79
Uvoľnenie šije v ľahu na bruchu	82
Torzia (vytáčanie) v ľahu na chrbte s pritiahnutými nohami	83
Priťahovanie kolena k hlave	83
Bicyklovanie	84
BHÚNAMANÁSANA (Pozdrav zemi)	85
MERU VAKRÁSANA (Jednoduché vytočenie v sede)	87
KHANDARÁSANA (Poloha na pleciach)	87
ŠAŠANKÁSANA (Zajac)	88
UTTAN PRISTHÁSANA (Dvíhanie trupu)	89
JOGA MUDRA (Predklony v sede na päťach)	91
Uvoľnenie stuhnutej hornej časti hrudníkovej chrbtice	91
Lodka	92
Kolíška	92
GOMUKHÁSANA (Poloha kravy)	93
MANDUKI ÁSANA (Žaba)	94

Dynamické uvoľnenie v ľahu na bruchu	95
Torzia v ľahu na bruchu	95
Vytáčanie s ohnutými kolenami	96
VJAGHRÁSANA (Tiger)	97
HASTA UTTANÁSANA (Križenie rúk nad hlavou)	99
AKARANA DHANURÁSANA (Luk a šíp)	100
KATIČAKRÁSANA (Vahadlová studňa)	101
Torzia v ľahu na bruchu s vystretými nohami	102
Torzia s prekříženými nohami v ľahu na bruchu	103
TRIJAK BHUDŽANGÁSANA (Otáčavá kobra)	104
Tigria relaxácia	105
KHATU PRANÁM	105
TRIKONÁSANA (Trojuholník)	111
AŠVA SANČALAN ÁSANA (Poloha jazdca)	113
DVIKONÁSANA (Dvojité trojuholník)	114
SETUÁSANA (Most)	115
ARDHA ČAKRÁSANA (Polkruh)	115
MATSJÁSANA (Ryba)	117

Časť C: ZHRNUTIA CVIKOV, KTORÉ MAJÚ ŠPECIFICKÝ VPLYV NA CELÚ CHRBTICU ALEBO NA JEJ JEDNOTLIVÉ ÚSEKY

Cviky na celú chrbticu	121
a) Na svalstvo ohýbačov a vystieračov	121
b) Na bočné svalstvo trupu	121
c) Torzné cviky na hlboké svaly chrbta a krku a na šikmé svaly brucha	121
Cviky na krčnú chrbticu	121
Cviky na hrudníkovú chrbticu	122
Cviky na driekovú chrbticu	122
Bechterevova choroba	122
Cviky pri Bechterevovej chorobe	123
PARAMHANS SWAMI MAHESHWARANANDA A JEHO NÁUKA	124
BHAGHWAN SRI DEEP NARAYAN MAHAPRABHUJI	125
PARAMHANS SWAMI MADHAVANANDA	126