

OBSAH

Úvod	5
Pohyb jako léčebný prostředek	7
I.	
Stručně z anatomie a fyziologie páteře	9
Mícha a míšní nervy	17
Přehled svalů podílejících se na držení páteře	19
Páteř a akupunkturní body	22
Páteř a energie lidského organismu	25
Držení těla	27
Svalová nerovnováha jako příčina poruch páteře	33
Boční odchyly páteře	38
Předozadní odchyly páteře	41
Degenerativní změny na páteři	44
II.	
Dýchání a dechová cvičení	49
Automobilizační cvičení	56
Metodika odstranění svalové nerovnováhy	70
Využití jógy	88
Soubor cviků z acu-jógy zaměřených na pohyblivost páteře	94
Torzní cvičení v lehu na zádech	102
Akupresurní automasáž zad	107
Shiatsu	111
Příklady dostupné fyzikální terapie	116
Závěr	118
Literatura	121