

Zdroje	9
<i>Proč Jógová terapie?</i>	13
<i>Jak knihu používat</i>	15

PÁTEŘ

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

SPODNÍ ČÁST ZAD

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

HORNÍ ČÁST ZAD

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

RAMENA

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

PÁNEV A KOLENA

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

KONČETINY

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