

OBSAH

PŘEDMLUVA PEGGY CAPPY	9
PŘEDMLUVA AUTORA	11
ÚVOD	15
Návod na tuto knihu	15
KAPITOLA PRVNÍ	
TĚLO V ROVNOVÁZE NEBOLÍ	
Co je to svalová dysbalance?	20
Co je příčinou většiny svalových dysbalancí?	23
Zaměřte se na těchto pět hlavních dysbalancí	26
KAPITOLA DRUHÁ	
RYCHLÝ (NEPŘÍLIŠ ODBORNÝ) KURZ ANATOMIE	
Kosterní soustava	31
Fasciální soustava	31
Nervová soustava	32
Svalová soustava	32
Co rozhodně potřebujete vědět o svalech	33
Svaly často pracují v páru	33
Svalová dysbalance vzniká v důsledku nadměrné nebo nedostatečné práce svalů	34
Některé svaly jsou slabé, některé silné	34
Svalová homeostáza	35
Důležité anatomické termíny a klíčové svaly	36
KAPITOLA TŘETÍ	
CO JE TO JÓGA?	
STAROVĚKÁ VERSUS MODERNÍ JÓGA	
Původní účel jógy	42
Stupně jógy	43
Účel jógy tak, jak se cvičí dnes v západním světě	45
Moderní cvičení ásan	46
Výhody moderní jógy	47
Vyvážené tělo, nikoliv jógové cvičení	48
Meditace a pránájáma	51
KAPITOLA ČTVRTÁ	
VÝBĚR SPRÁVNÝCH POZIC PRO NÁPRAVU SVALOVÝCH DYSBALANCÍ	
Mýty o vyváženém cvičení	55
Má smysl protahovat příliš dlouhé svaly?	56
Jaké pozice jsou pro mne nejlepší?	56
Nebojte se přizpůsobit pozici své kondici	58
Kontraindikace	58
Bolest	59
Zdravotní potíže	59
Návod, jak mít z cvičení největší užitek	59
KAPITOLA PÁTÁ	
NEBEZPEČÍ NADMĚRNÉHO PROTAHOVÁNÍ	
Protahování povázky	64
Příznaky přetažení	65
Co je to napínavý reflex?	65
Natržení svalů	66
Natažené šlachy a natržené vazy	66
Oslabené svaly a dysfunkce kloubů	67
Zánět	67
Jak se správně protahovat	67
KAPITOLA ŠESTÁ	
ROVNOVÁHA SVALOKOSTERNÍ SOUSTAVY	
Soustředte se na pět hlavních dysbalancí	71
Náprava tří hlavních dysbalancí pánve	72
Šikmá pánev	73
Rotace pánve	74
Anteverze pánve	76
Náprava dvou hlavních dysbalancí	

na horní polovině těla	80
Hlava nakloněná do strany a zdvižené rameno	82
KAPITOLA SEDMÁ	
BĚŽNÉ PŘÍZNAKY A POTÍŽE ZPŮSOBENÉ	
SVALOVÝMI DYSBALANCEMI	
– DOLNÍ POLOVINA TĚLA	
Bolest dolní části zad	86
Ischias	87
Bolesti kolenou a středního menisku	88
Plantární fasciitida – syndrom patní ostruhy	89
Fibromyalgie	90
KAPITOLA OSMÁ	
JÓGOVÉ SEKVENCE PRO DOLNÍ POLOVINU TĚLA	
Pozice, jež zhoršují bolesti dolní části zad	107
Patnáctiminutová sekvence pro dolní polovinu těla	108
KAPITOLA DEVÁTÁ	
BĚŽNÉ PŘÍZNAKY A POTÍŽE ZPŮSOBENÉ	
SVALOVÝMI DYSBALANCEMI	
– HORNÍ POLOVINA TĚLA	
Migréna a bolesti hlavy způsobené napětím	110
Poruchy temporomandibulárního (čelistního) kloubu – TMK	112
Napětí šíjových svalů	113
Syndrom horní hrudní apertury (TOS)	114
KAPITOLA DESÁTÁ	
JÓGOVÉ SEKVENCE PRO HORNÍ POLOVINU TĚLA	
Jógové pozice proti následujícím potížím:	117
Pozice, jež zhoršují stav horní poloviny těla	132
Patnáctiminutová sekvence pro horní polovinu těla	133
KAPITOLA JEDENÁCTÁ	
DECH JE MOCNÝ SPOJENEC	
Dýchání je život	135
Jak dýchat	139
Dýchání při ásaně	141
Dýcháním ke zdraví	142
Bezpečnost dechového cvičení	143
Jak začít s dechovým cvičením	143
KAPITOLA DVANÁCTÁ	
MEDITACE – LÉČIVÉ SOUSTŘEDĚNÍ MYSLI	
Co je to meditace?	145
Jak funguje meditace?	146
Pozitivní účinky meditace	148
Meditace a úleva od bolesti	150
Jak medítovat	151
Ásana, pránájáma a meditace	153
KAPITOLA TŘINÁCTÁ	
JÓGA MIMO PODLOŽKU	
Běžné činnosti, jež způsobují svalové dysbalance	155
Jak sedět bez bolesti (pozice hory vsedě s oporou)	157
Řízení auta	158
Sezení u počítače	159
Cvičení bez podložky, jež napravuje běžné svalové dysbalance	160
Protahování čtyřhlavých stehenních svalů a bederních svalů	163
DĚKUJI VÁM	169
PODĚKOVÁNÍ	170
O AUTOROVI	171