

Obsah

Předmluva Dr. Ingfrieda Hoberta	9
1. kapitola • Úvod do terapeutické metody pro nádí a svaly (TNS)	11
Historie léčby nádí a svalů	11
Vize a cíle terapeutické metody pro nádí a svaly (TNS)	12
2. kapitola • Anatomie a teorie bolesti z pohledu školské medicíny	14
Základní pojmy anatomie svalstva	14
Základní pojmy fyziologie svalstva	15
Příčiny svalového přepětí	16
Role autonomní nervové soustavy	17
Vznik chronických bolestí pohybového aparátu	18
Souvislosti na organické úrovni	19
Odvozené léčebné postupy	19
3. kapitola • Teoretické základy terapeutické metody pro nádí a svaly	21
Celostní zdravotní model terapeutické metody pro nádí a svaly	21
Nejdůležitější nádí a energetické křivky Sen z tradiční thajské masáže	23
Úvod ke svalovým řetězcům a myofasciláním vazbám	26
Přehled nejdůležitějších léčebných a tlakových bodů v TNS	29
Všestranné účinky terapeutické metody pro nádí a svaly (TNS)	31
Kontraindikace a nebezpečí terapie nádí a svalů	32
4. kapitola • Tři základní pilíře terapeutické metody pro nádí a svaly (TNS)	34
Dýchání je klíčem ke zdraví i k léčbě	34
Terapeutické techniky TNS a pohyb díky léčebným cvikům ájurvédské jógy	34
Vědomí a poznání díky TNS	35
5. kapitola • Komplexní anamnéza a diagnostika při terapeutické metodě pro nádí a svaly	37
Komplexní anamnéza a stanovení cíle TNS	37
Dotazník k určení anamnézy	38
Držení těla: Kontrola v Samašthití (v pozici stoje vzpřímeného): Statika	40
6. kapitola • Postup léčby a techniky terapeutické metody pro nádí a svaly	42
Umění vědomé přípravy na léčbu TNS	42
Začátek ošetření s volbou tělesné pozice	43
Volby a lokalizace tlakových bodů	45
Provedení ošetření tlakových bodů v rámci TNS	45
Zahrnutí tajemství života do ošetření TNS	47
Vedlejší účinky a bolesti po ošetření TNS	48

7. kapitola • Praktická aplikace léčby TNS a zavedení ájurvédské jógové terapie.....	49
Dechová cvičení při ošetřování TNS a jógová terapie.....	49
Návody a doporučení jógových terapeutických cviků.....	52
Programy léčby TNS s jógovými terapeutickými cviky	53
1. Léčba TNS při potížích s vbočeným palcem	54
Jógové terapeutické cviky při vbočeném palci (Hallux Valgus):	55
2. TNS při vbočených a plochých nohách	61
Jógové terapeutické cviky při vbočených a plochých nohách:.....	62
3. TNS při potížích s meniskem nebo koleno	68
Jógový terapeutický program při potížích s meniskem nebo koleno:	69
4. TNS při artróze kyčlí.....	75
Jógový terapeutický program při artróze kyčlí:	76
5. TNS při šikmém postavení pánve a rozdílné délce nohou	82
Jógový terapeutický program při šikmém postavení pánve a rozdílné délce nohou:	83
6. TNS při potížích s křížokýčelním kloubem (ISK).....	90
Jógový terapeutický program při potížích s křížokýčelním kloubem:.....	91
7. TNS při výhřezu meziobratlových plotének v bederní oblasti páteře	97
Jógový terapeutický program při výhřezu meziobratlových plotének v dolní oblasti zad:	98
8. TNS při ústřelu a ischias	105
Jógový terapeutický program při ústřelu a ischias:.....	106
9. TNS při přepětí v ramenou	113
Jógový terapeutický program při přepětí v ramenou:	115
10. TNS při omezené hybnosti paže / ztuhlém rameni	121
Jógový terapeutický program při ztuhlém rameni:	123
11. TNS při golfovém lokti	129
Jógový terapeutický program při golfovém lokti:	130
12. TNS při bolestech v šíji	136
Jógový terapeutický program při bolestech v šíji:	137
13. Migréna a skřípění zubů	143
Jógový terapeutický program při migréně:	145
14. TNS při tinnitu.....	151
Jógový terapeutický program při tinnitu:.....	152
8. kapitola • Celostní léčba a transformace v důsledku terapie nádí a svalů	158
Cvičení: Zvnitřnění a přijímání	158
Cvičení: Reflexe témat a vnitřních potřeb	159
Cvičení: Rozhodnost a prosazení této síly v praxi.....	160
Výcvikové kurzy a prohlubující literatura.....	162
Rejstřík.....	163
Kontaktní adresy	165