

СОДЕРЖАНИЕ

Источники	9
Почему йога для костей	12
Как пользоваться этой книгой	14

ПОЗВОНОЧНИК

Глава 1. ПОЗВОНОЧНИК	17
--------------------------------	----

ПОЯСНИЦА

Глава 2. ГРЫЖА ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА	29
Глава 3. ИШИАС	29
Глава 4. СПОНДИЛОЛИСТЕЗ	29
Глава 5. БОЛЬ В ПОЯСНИЦЕ (и подвздошно-поясничной мышце!)	29
Глава 6. ПОДДЕРЖКА ТОРСА	29

ГРУДНОЙ ОТДЕЛ ПОЗВОНОЧНИКА

Глава 7. КИФОЗ	133
Глава 8. ПОДВИЖНОСТЬ ШЕИ	133

ПЛЕЧИ

Глава 9.	СИНДРОМ «ЗАМОРОЖЕННОГО ПЛЕЧА»	171
Глава 10.	ПОЛНАЯ ЗАМЕНА ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА	171
Глава 11.	УКРЕПЛЕНИЕ ПЛЕЧ И ВРАЩАТЕЛЬНОЙ МАНЖЕТЫ ПЛЕЧА	171

ТАЗ И КОЛЕНИ

Глава 12.	ПОЛНАЯ ЗАМЕНА ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА	221
Глава 13.	ПОЛНАЯ ЗАМЕНА КОЛЕННОГО СУСТАВА	221
Глава 14.	УКРЕПЛЯЙТЕ КОЛЕНИ!	221

КОНЕЧНОСТИ

Глава 15.	СТОПА	277
Глава 16.	РУКИ, ПРЕДПЛЕЧЬЯ И СИНДРОМ ЗАПЯСТНОГО КАНАЛА	277
Соавторы и помощники		310
Благодарности		313
О фотографе		315
Алфавитный указатель		316