

Оглавление

Введение	6
Краткая анатомия и физиология позвоночника	8
Проблемы позвоночника	18
Остеохондроз	19
Расслабление мышц шеи	23
Расслабление мышц грудного отдела позвоночника	26
Расслабление мышц поясницы	27
Упражнения для лечения и профилактики остеохондроза	29
Боли в пояснице.	37
Расслабление поясничных мышц	38
Расслабление подвздошно-поясничной мышцы	41
Расслабление брюшины	42
Восстановление рефлекса брюшного дыхания	43
Избыточный кифоз	44
Сколиоз	47

Спондилолистез	50
Болезнь Бехтерева	52
Условия жизни, влияющие на состояние позвоночника	53
Упражнения для тех, у кого сидячая работа	54
Организация рабочего места при работе за компьютером	55
Правильное распределение физической активности в течение дня	56
Активация энергии	59
Балансировка энергии	61
Расслабление мышц	63
Расслабление мышц головы	63
Расслабление жевательных мышц	64
Расслабление черепного апоневроза	65
Улучшение притока крови к мозгу	66
Расслабление мышц шеи	67
Расслабление мышц задней поверхности шеи	68
Расслабление мышц боковой поверхности шеи	70
Расслабление мышц передней поверхности шеи	71
Расслабление грудных мышц	71
Расслабление органов живота	72

Расслабление мышц ног и таза	74
Расслабление мышц передней поверхности бедра	74
Расслабление мышц задней поверхности бедра	75
Расслабление мышц голени	76
Расслабление мышц ягодиц и наружной поверхности бедра	77
Расслабление подвздошно-поясничных мышц	78
Расслабление мышц поясницы	80
Расслабление мышц руки	82
Расслабление бицепса	82
Расслабление трицепса	84
Расслабление предплечий	85
Расслабление большой круглой мышцы.	86
Расслабление надостной мышцы	87
Послесловие	90