

ОГЛАВЛЕНИЕ

Часть 1

«Исцелите Свою Спину Прямо Сейчас!», Нирвер С.Х. (5)

Вступительная часть (8)

Предисловие (8)

Введение (15)

Почему у меня проблемы со спиной? (17)

Управление болью (23)

Как использовать эту книгу (26)

Резюме (28)

Глава 1. Природа целительства (29)

Основные положения (30)

Природные Средства для Здоровья Спины (34)

Глава 2. Эмоциональная сторона...

...Позвонок за позвонком... (37)

Шея (С1-С7) (40)

Средняя часть спины (Т1-Т12) (43)

Нижняя часть спины (L1-L7) (46)

...Позвонок за позвонком... (49)

Глава 3. Медитации для ускорения выздоровления (75)

Долгое медленное глубокое дыхание (76)

Медитация для преодоления тревожности (77)

Сат Крийя (78)

Мантра Гуру Рам Даса (79)

Молчаливая медитация очищения (81)

Медитация Сути (82)

Глава 4. Серия упражнений

«Исцелите свою спину прямо сейчас!» (82)

Приложение. Схема расположения позвонков (98)

Часть 2

Гибкость, йога и возраст (101)

Биомеханика позвоночника (103)

Позвоночник и осанка (109)

Распространённые заболевания позвоночника (112)

О гибкости, йоге и возрасте (118)

Йога приходит в нашу жизнь (119)

Кундалини йога, позвоночник и возраст (119)

Как создать свою практику (120)

Головная боль и спина (121)

С чего начинать (122)

Что может помочь в построении вашей практики (122)

Медитация воина (123)

Геометрия позы (124)

Наука величественности (124)

Пупочный центр (126)

Геометрия позы (127)

Йогическое дыхание и его воздействие на позы (133)

Крийя для грудного и нижнего отделов позвоночника (136)

Крийя для поясницы и энергии выделения (139)

Крийя для освобождения от чувства вины в позвоночнике (141)

Кантха Падма крийя (144)

Крийя «Гибкость и позвоночник» (149)