

Содержание

Вместо введения.	5
От автора	9
Глава 1. Ab systema musculaire	11
Мышцы ног	12
Мышцы голени.	14
Мышцы бедра	30
Ягодичные мышцы	44
Комплексы упражнений для всех мышц ног	55
Глава 2. Массаж.	65
Акупунктурный массаж	67
Массаж стоп	68
Су-джок-терапия.	69
Меридиональный массаж	73
Аюрведический марма-массаж стоп	98
Тайский массаж	100
Метод Копылова	101
Линейный меридианальный массаж	106
Классический массаж	107
Лимфодренажный массаж	123
Простукивание.	124
Глава 3. Медитация и дыхание	133
Медитация мокусю.	138
Кружение дервишей	146
Шаманские танцы	149
Глава 4. Цигун	151
Упражнения для раскрытия каналов меридианов на ногах	152
Комплексы цигуна.	158
Цигун при лечении артрита коленного сустава	172
Меридиональный цигун	183

4 Содержание

Глава 5. Йога	193
Голеностопный сустав и стопы	194
Йога для коленей	197
Йога при варикозе.	206
Йога для тазобедренных суставов.	208
Йога для ягодиц	214
Японская йога	218
Суфийская йога	218
Глава 6. Упражнения для профилактики и лечения заболеваний нижних конечностей	221
Стопа.	222
Колено.	275
Тазобедренный сустав.	286
Сосуды.	315
Список литературы	336
Предметный указатель	341