

OBSAH

Předmluva	7
Poděkování	8
Úvod	10

1	ANATOMIE V PŘÍBĚHU	13
2	KOSTERNÍ SOUSTAVA	19
3	SVALOVÁ SOUSTAVA	33
4	NERVOVÝ SYSTÉM	47
5	JÓGA A PÁTEŘ	61
6	DYNAMIKA DÝCHÁNÍ	87
7	POROZUMĚNÍ ÁSANÁM	123
8	POZICE VE STOJI	133
9	POZICE VSEDĚ	187

10	POZICE V KLEKU	225
11	POZICE NA ZÁDECH	245
12	POZICE VLEŽE NA BŘÍŠE	271
13	POZICE S OPOROU PAŽÍ	283

Použitá literatura	321
Seznam ásan	323
Seznam kloubů	329
Seznam svalů	331
O autorech	334
O ilustrátorech	335