

# OBSAH

<b>Úvod</b>	<b>7</b>	<b>Pozice vleže na břicho</b>	<b>171</b>
<b>Dynamika dýchání</b>	<b>9</b>	<b>Pozice s oporou paží</b>	<b>183</b>
<b>Lekce jógy od buňky</b>	<b>9</b>	<b>Seznam použité literatury</b>	<b>218</b>
Prána a apána, Sukha a dukha, Dýchání, gravitace a jóga		<b>O autorech</b>	<b>218</b>
<b>Definice dýchání</b>	<b>12</b>	<b>Rejstřík</b>	<b>219</b>
Pohyb ve dvou dutinách, Objem a tlak, Trojrozměrné změny tvaru při dýchání		<b>České názvy pozic</b>	<b>220</b>
<b>Podrobnější definice dýchání</b>	<b>15</b>	<b>Názvy pozic v sanskrtu</b>	<b>221</b>
<b>Role bránice při dýchání</b>	<b>15</b>		
Tvar a umístění, Vznik a připojení, Organická spojení, Činnosti, Motor trojrozměrné změny tvaru, Doplňkové dýchací svaly			
<b>Další dvě bránice</b>	<b>21</b>		
Hlasivková „bránice“, Bandhas			
<b>Jóga a páteř</b>	<b>25</b>		
<b>Vnitřní rovnováha</b>	<b>27</b>		
<b>Spojovací prvky mezi žebry</b>	<b>27</b>		
Ploténky a vazy, Struktura obratlů			
<b>Druhy pohybů páteře</b>	<b>31</b>		
Ohýbání a protahování, primární a sekundární zakřivení, nádech a výdech, Předklon a záklon z hlediska prostoru a páteře, Úklony do stran a rotace z hlediska prostoru a páteře, Podélné natažení, bandhy a mahamudra			
<b>Porozumění ásanám</b>	<b>37</b>		
<b>Výchozí pozice a opěrná základna</b>	<b>37</b>		
<b>Informace o každé pozici</b>	<b>38</b>		
<b>Druhy svalových kontrakcí</b>	<b>38</b>		
<b>Kresby</b>	<b>39</b>		
<b>Pozice ve stoji</b>	<b>41</b>		
<b>Klasifikace a úroveň</b>	<b>43</b>		
<b>Klíčové struktury</b>	<b>43</b>		
<b>Činnosti kloubů</b>	<b>43</b>		
<b>Poznámky</b>	<b>43</b>		
<b>Pozice vsedě</b>	<b>87</b>		
<b>Pozice v kleku</b>	<b>127</b>		
<b>Pozice na zádech</b>	<b>143</b>		

