

ANATOMIE ČLOVĚKA

Vše se skládá z buněk	10
Kosterní soustava	12
Svalová soustava	18
Nervová soustava	22
Soustava žláz s vnitřní sekrecí	28
Dýchací soustava	30
Kardiovaskulární soustava	34
Lymfatická soustava	36
Trávicí soustava	38
Močová soustava	40
Rozmnožovací soustava	41

ASÁNY V SEDU	44
Dokonalost <i>Siddhásana</i>	46
Pozice ševce nebo motýla <i>BaddhaKonásana</i>	50
Kočka <i>Mardžariásana</i>	54
Kráva <i>Bitilásana</i>	56
Hlava krávy <i>Gómukhásana</i>	60
Vytočení stranou <i>Parivrtta džanušířšásana</i>	64
Rotace vsedě <i>Ardha matsjéndrásana</i>	68
Pozice dítěte <i>Balásana</i>	72
Velbloud <i>Uštrásana</i>	76
Jednonohý mudrc <i>Ékapáda rádžakapótásana</i>	80

ÁSANY VE STOJI	84
Hora <i>Tádásana</i>	86
Hluboký předklon <i>Uttánásana</i>	90
Židle <i>Utkatásana</i>	94
Půlměsíc <i>Andžanejásana</i>	98
Bojovník II <i>Vírabhadrásana II</i>	102
Bojovník III <i>Vírabhadrásana III</i>	106
Strom <i>Vrkšásana</i>	110
Tanečnický <i>Nataradžásana</i>	114
Trojúhelník <i>Trikónásana</i>	118
INVERTOVANÉ ÁSANY	122
Pes hlavou dolů <i>Adhómukha švánásana</i>	124
Stoj na hlavě <i>Šíršásana</i>	128
Poloviční svíčka <i>Ardhasarvángásana</i>	132
Most <i>Sétu Bandhásana</i>	136
Luk <i>Úrdhva dhanurásana</i>	140

ÁSANY NA ZEMI	144
Jeřáb <i>Bakásana</i>	146
Prkno <i>Kumbhakásana</i>	150
Prkno stranou <i>Vasišthásana</i>	154
Kobra <i>Bhudžangásana</i>	158
Kobylka <i>Šalabhásana</i>	162
Přitažení k noze vleže na zádech <i>Supta</i> <i>pádangušthásana</i>	166
Přetočení vleže <i>Supta</i> <i>matsjéndrásana</i>	170

OTÁZKY A ODPOVĚDI 174

Klouby a pohyblivost	176
Péče o páteř	178
Fáze života	180
Meditace	184

Šavásana	186
Stres	188
Mozek a duševní pohoda	192
Chronická bolest	194
Jógová terapie	196
Transformace	198
Na hranicích vědy	200
Varování	202
Slovníček	206
Rejstřík	208
Použitá literatura	214
O autorce a poděkování	216