

OBSAH

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