

# OBSAH

Předmluva	7
Poděkování	8
Úvod	10

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

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

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