

OBSAH

Předmluva	6
Poděkování	8
Úvod	10
Pravé já je ztělesněné já	10
Cvičení, rozpoznání a odevzdání se	10
Vítejte v mé laboratoři	11
Vše, co potřebujeme, již máme	11
Od kolébky ke gravitaci	11
Dynamika dýchání	13
Lekce jógy od buňky	13
Prána a apána, Sthira a sukha, Tělní cestičky prány a apány: Výživa dovnitř, odpad ven, Sukha a dukha, Narodili jsme se, abychom dýchali a odolávali gravitaci	
Definice dýchání, pohyb ve dvou dutinách	16
Balon naplněný vodou a harmonika, Vesmír dýchá s námi, Trojrozměrné změny tvaru při dýchání	
Podrobnější definice dýchání	19
Role bránice při dýchání	20
Tvar a umístění, Svalová připojení bránice, Organická spojení, Činnost bránice, Druhy bráničního dýchání, Motor trojrozměrné změny tvaru, Řídící změny tvaru, Doplňkové dýchací svaly	
Další dvě bránice	29
Hlasivková bránice, Bandhas	
Vnitřní rovnováha: zóny tlaku	32
Jóga a páteř	35
Fylogeneze: stručná historie páteře	35
Ontogeneze: ještě stručnější historie naší vlastní páteře	39
Spojovací prvky mezi žebry	40
Ploténky a vazy, Tlak a protitlak	
Druhy pohybů páteře	45
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	
Vnitřní rovnováha: páteř, hrudní koš a pánev	55
Kosterní soustava	57
Dynamická rovnováha systémů v těle	57
Svalovokosterní (muskuloskeletální) soustava	57
Tkáně kosterní soustavy: kosti a vazy	58

Klouby	59
Synoviální klouby, Rovnováha v kloubním prostoru, Činnost kloubů, Tradiční definice činnosti kloubů, Rozsah pohybu v kloubech	
Svalová soustava	67
Anatomie základních svalů	67
Svalové stahy – kontrakce	69
Vztahy mezi svaly	71
Páry agonistů a antagonistů, Jednokloubové a vícekloubové svaly, Kinetické řetězce svalů	
Základní principy kosterních svalů	73
Porozumění ásanám	77
Co je analýza ásany?	77
Výchozí pozice a opěrná základna	77
Analýza kloubů	78
Analýza svalového systému	78
Informace o každé pozici	79
Kresby	80
Pozice ve stoji	83
Pozice vsedě	137
Pozice v kleku	175
Pozice na zádech	193
Pozice vleže na břiše	223
Pozice s oporou paží	235
Seznam použité literatury	273
O autorech	273
Rejstřík	274
České názvy pozic	276
Názvy pozic v sanskrtu	277

