

OBSAH

Predhovor	6
Pod'akovanie	8
Úvod	10
Pravé ja je stelesnené ja	10
Cvičenie, rozpoznanie a odovzdanie sa	10
Vitajte v mojom laboratóriu	11
Všetko, čo potrebujeme, už máme	11
Od kolísky ku gravitácii	11
Dynamika dýchania	13
Lekcia jogy od bunky	13
Prána a apána, Sthira a sukha, Cesty prány a apány v tele: Výživa dovnútra, odpad von, Sukha a dukha, Narodili sme sa, aby sme dýchali a odolávali gravitácii	
Definícia dýchania, pohyb v dvoch dutinách	16
Balón naplnený vodou a harmonika, vesmír dýcha s nami, trojrozmerné zmeny tvaru pri dýchaní	
Podrobnejšia definícia dýchania	19
Úloha bránice pri dýchaní	20
Tvar a umiestnenie, Svalové pripojenie bránice, Organické spojenie, Činnosť bránice, Druhy bránicového dýchania, Motor trojrozmernej zmeny tvaru, Riadiace zmeny tvaru, Doplnkové dýchacie svaly	
Ďalšie dve bránice	29
Hlasivková bránica, Bandhas	
Vnútoraná rovnováha: zóny tlaku	32
Joga a chrbtica	35
Fylogénéza: stručná história chrbtice	35
Ontogenéza: ešte stručnejšia história našej vlastnej chrbtice	39
Spojovacie prvky medzi stavcami	40
Platničky a väzy, Tlak a protitlak	
Druhy pohybov chrbtice	45
Ohýbanie a pretahovanie, primárne a sekundárne zakrivenie, nádych a výdych, Predklon a záklon z hľadiska priestoru a chrbtice, Úklony do strán a rotácia z hľadiska priestoru a chrbtice, Pozdĺžne natiahnutie, bandhy a mahamudra	
Vnútoraná rovnováha: chrbtica, hrudný kôš a panva	55
Kostrová sústava	57
Dynamická rovnováha systémov v tele	57
Svalovo-kostrová (muskuloskeletálna) sústava	57
Tkanivá kostrovej sústavy: kosti a väzy	58

Kĺby	59
Synoviálne kĺby, Rovnováha v kĺbovom priestore, Činnosť kĺbov, Tradičné definície činnosti kĺbov, Rozsah pohybu v kĺboch	
Svalová sústava	67
Anatómia základných svalov	67
Svalové sťahy – kontrakcie	69
Vzťahy medzi svalmi	71
Páry agonistov a antagonistov, Jednokĺbové a viackĺbové svaly, Kinetické reťazce svalov	
Základné princípy kostrových svalov	73
Porozumenie ásánám	77
Čo je analýza ásany?	77
Východisková pozícia a oporná základňa	77
Analýza kĺbov	78
Analýza svalového systému	78
Informácie o každej pozícii	79
Kresby	80
Pozície v stoji	83
Pozície v sede	137
Pozície v kľaku	175
Pozície na chrbte	193
Pozície v ľahu na bruchu	223
Pozície s oporou paží	235
Zoznam použitej literatúry	273
Register	274
Slovenské názvy pozícií	276
Názvy pozícií v sanskrite	277
O autoroch	278