

Spis treści

Wstęp 7

1. Informacje wstępne o budowie i pracy mięśnia 11

Co to jest mięsień?	12
Budowa mięśnia prążkowanego, widzianego gołym okiem	13
Budowa mięśnia prążkowanego, widzianego pod mikroskopem	14
Nie tylko mięśnie odpowiadają za ruch	18
Agonista, antagonist, synergista...	23
W pozycjach skurcz przyjmuje różne formy	24
Ten sam mięsień może różnie pracować w różnych pozycjach	26
Mięśnie kurczą się nie zawsze tam, gdzie się tego spodziewamy	28
Podwójny skurcz	30
Skurcz może pojawić się na każdym etapie wydłużania mięśnia	32
Trzy rodzaje odruchów obecnych w jodze	34
Kilka słów prowadzących do nieporozumień	36

2. Siła mięśni a pozycje 39

Uwagi dotyczące siły mięśni	40
Wzmocnij mięśnie tylnej części ciała: krzesło (utkatasana)	48
Wzmocnij mięśnie kończyn dolnych: krzesło (utkatasana)	50
Wzmocnij mięśnie kończyn górnych: żuraw (bakasana)	52
Wzmocnij mięśnie przedniej części ciała: deska (kumbhakasana)	54
Wzmocnij mięśnie przednie i tylne: okręt (navasana)	56
Wzmocnij jednocześnie mięśnie przednie i tylne: deska w górę (purvottanasana)	58
Wzmocnij mięśnie tylne: świerszcz (salabhasana)	60
Wzmocnij słabe mięśnie: ryba (matsyasana)	62
Wzmocnij mięśnie długie szyi: stanie na głowie (sirsasana)	66
Wzmocnij mięsień pośladkowy średni: drzewo (vrksana)	68

3. Rozluźnianie mięśni a pozycje 71

Uwagi dotyczące rozluźniania mięśni	72
Pozycja trupa (savasana): czy rozluźnienie jest w niej całkowite?	78
Rozluźnij mięsień naramienny w pozycji siedzącej	82
Wspieraj rozluźnienie tułowia: dziecko (balasana)	86
Rozluźnij przywodziciele: pozycja leżąca z nogami pod kątem (supta baddha konasana)	88
Rozluźnij i skurcz właściwą stronę: półksiężyc (ardha chandrasana)	92

4. Długość mięśni a pozycje

97

Uwagi dotyczące wydłużania mięśni	98
Długie mięśnie grupy tylnej uda: kij lub dandasana	104
Długie mięśnie grupy tylnej uda lub brzuchate łydki: pies z głową w dół (adho mukha svanasana)	110
Długi mięsień pośladkowy wielki: girlanda (malasana)	114
Długi mięsień najszerszy grzbietu: szczypce (paschimottanasana)	116
Długi mięsień czworoboczny grzbietu: pług (halasana)	118
Długi mięsień lędźwiowy większy: pozycja wschodzącego księżycy (anjaneyasana)	122
Długi mięsień prosty uda: wielbłąd (ustrasana)	124
Długie mięśnie przywodzące: szpagat poprzeczny (samakonasana)	128
Długi mięsień pośladkowy mały: lotos (padmasana)	132
Długi mięsień piersiowy mniejszy: pozycja podniesione ramiona (hasta uttanasana)	138
Długi i mocny mięsień piersiowy większy: łuk (dhanurasana)	142
Długi mięsień trójąłowy ramienia: pozycja pysk krowy (gomukhasana)	146
Długi mięsień równoległoboczny: pozycja orła (garudasana)	150
Rozciągnięta przepona: świeca (sarvangasana)	152

5. Długość mięśni i użycie siły w wybranych pozycjach 155

Uelastycznij mięśnie grupy tylnej uda w celu rozwinięcia siły mięśni lędźwiowych większych i czworogłowych: okręt (navasana) z wyprostowanymi kolanami	158
Uelastycznij mięśnie piersiowe, by wspomóc mięśnie naramienne: pozycja świerszcza (salabhasana) z ramionami wyciągniętymi przed siebie	160
Uelastycznij barki, tułów, biodra: pozycja taniec króla (natarajasana)	162
Uelastycznij barki, biodra z przodu i z tyłu: wojownik III (virabhadrasana III)	164
Uelastycznij barki, biodra, uda w celu wzmocnienia: mostek (cakrasana)	166

6. Koordynacja mięśni w poszczególnych pozycjach 169

Ustabilizuj mięśnie od przodu do tyłu: góra (tadasana)	172
Skurcz mięśnie wielodzielne, aby rozłożyć ruch: mędrzec (marychiasana)	178
Pokieruj mięśniami czworogłowym i pośladkowym większym: wojownik I (virabhadrasana I)	182
Kontroluj mięsień czworogłowy i chroń rzepkę: wojownik I i II (virabhadrasana I i II)	186
Ustabilizuj piętę dzięki mięśniom bocznym kostki: orzeł (garudasana) i drzewo (vrikshasana)	190
Skurcz mięsień trójąłowy łydki, aby chronić więzadła kolana: trójkąt (trikonasana)	194
Wybierz między dwoma grupami mięśni, aby umieścić miednicę w półmostku (setu bandha)	198
Opuść głowę kości ramiennej: kobra (bhujangasana)	202
Skoordynuj pracę mięśni głębokich szyi: wdech obojczykowy	206

Aneks

208

Indeks ogólny	209
Indeks opisanych pozycji polsko-sanskrycki	214
Indeks opisanych pozycji sanskrycko-polski	217
Bibliografia	218