
Spis treści

<i>Podziękowania</i>	7
<i>Przedmowa</i>	9
<i>Wprowadzenie</i>	11

Część I Anatomia funkcjonalna

Rozdział 1.	Podstawy anatomii funkcjonalnej	25
Rozdział 2.	Stopa i kostka	59
Rozdział 3.	Kolano	79
Rozdział 4.	Staw biodrowy	103
Rozdział 5.	Miednica	135
Rozdział 6.	Kręgosłup	163
Rozdział 7.	Porównanie kończyn górnych i dolnych	195
Rozdział 8.	Dłoń, nadgarstek i łokieć	219

Część II Wzorce anatomiczne w asanach

Rozdział 9.	Wzorce anatomiczne w skłonach w przód	243
Rozdział 10.	Wzorce anatomiczne w rotacji bioder na zewnątrz	269
Rozdział 11.	Wzorce anatomiczne w skrętach	295
Rozdział 12.	Wzorce anatomiczne w staniu na rękach	319
Rozdział 13.	Wzorce anatomiczne w wygięciach do tyłu	345
	<i>Zakończenie</i>	373
	<i>Terminy opisujące pozycje i kierunki</i>	375
	<i>Bibliografia</i>	377
	<i>Indeks ogólny</i>	379
	<i>Indeks mięśni</i>	386