

Przedmowa	7
Wprowadzenie	9

Rozdział 1 Układ mięśniowo-szkieletowy **17**

Kości	17
Stawy	20
Mięśnie	21
Chrzątka	25
Ścięgna, więzadła i rozciągna	28
Powięź	29
Badania na temat rozciągania i elastyczności	37
Urazy i schorzenia narządu ruchu	45

Rozdział 2 Układ nerwowy **65**

Komórki układu nerwowego	65
Ośrodkowy układ nerwowy	68
Obwodowy układ nerwowy	74
Choroby układu nerwowego	85

Rozdział 3 Układ oddechowy **95**

Anatomia i fizjologia układu oddechowego	95
Biomechanika cichego oddychania	97
Wszystko o przeponie	100
Wymuszony wydech i wdech	102
Powietrze atmosferyczne i wydychane	103
Dobry, zdrowy tlen?	105
Oddech ujjayi	110
Oddychanie nosem i ustami	112
Psychologiczne i fizjologiczne skutki pranajamy i wolnego oddychania	114
Choroby układu oddechowego	117

Rozdział 4 Układ sercowo-naczyniowy **127**

Krew	127
Serce	129
Krążenie	130
Rola układu sercowo-naczyniowego w utrzymaniu homeostazy	132
Tętno spoczynkowe i pojemność minutowa serca	135

Zmienność rytmu serca	137
Ciepłota ciała	138
Choroby układu krwionośnego	139

Rozdział 5 Układ limfatyczny i immunologiczny **149**

Układ limfatyczny	149
Choroby układu limfatycznego	156
Układ odpornościowy	158
Choroby układu odpornościowego	170

Rozdział 6 Układ hormonalny **175**

Czym jest hormon?	175
Kortyzol: najważniejszy hormon	176
Insulina	178
Hormony tarczycy	179
Endorfiny: morfina naszego ciała	180
Dopamina	183
Choroby układu hormonalnego	183

Rozdział 7 Układ rozrodczy **195**

Anatomia kobiecego układu rozrodczego	195
Fizjologia układu rozrodczego kobiet	198
Męski układ rozrodczy	209
Choroby układu rozrodczego	211

Rozdział 8 Układ pokarmowy **217**

Anatomia i fizjologia układu pokarmowego	217
Dieta i układ pokarmowy	231
Choroby układu pokarmowego	238

Rozdział 9 Praktykuj z pewnością siebie **243**

Mocna, dynamiczna praktyka	244
Powolna praktyka hatha jogi	256
Praktyka jogi na krześle	267
Regenerująca praktyka jogi	280
Bibliografia	285
O Autorach	316