

Spis treści

Przedmowa	10
Słowo wstępne, Timothy McCall	11
Wstęp	13
Podstawowe założenia	15
1. Ruch i postawa	19
System nerwowo-mięśniowo-szkieletowy	19
System nerwowy	25
Odruchy	33
System przedsionkowy, wzrok i dotyk	42
Ograniczenia tkanki łącznej	45
Rozciąganie	53
Trzy pozycje	54
2. Oddychanie	59
Budowa systemu oddechowego	60
Mięśnie oddechowe	65
Jak oddychanie wpływa na pozycję	72
Systemy somatyczny i autonomiczny	74
Fizjologia oddychania	80
Oddychanie piersiowe	89
Oddychanie paradoksalne	93
Oddychanie brzuszne w pozycji leżącej	94
Oddychanie brzuszne w pozycjach siedzących	97
Oddychanie przeponowe	104
Tradycyjne ostrzeżenie	113
3. Ćwiczenia brzuszno-miednicowe	120
Sklony w pozycji siedzącej oraz brzuszki	120
Podstawa ciała	121
Unoszenie nóg w pozycji leżącej	137
Jogiczne brzuszki	146
Ćwiczenia łodzi w pozycji siedzącej	148
Pozycja pawia	150
Miednica i anatomiczne krocze	153
Aświni mudra	156
Mula bandha	158
Agni sara	162
Udijana bandha, czyli unoszenie brzucha	169
Nauli	173
Korzyści	177

4. Pozycje stojące	178
System szkieletowy a ruch	180
Anatomia kręgosłupa	185
Symetria i asymetria	194
Pozycje stojące	196
Wygięcia do tyłu	203
Sklony do przodu	207
Sklony do boku	214
Co sprawia, że pozycje są trudne?	218
Pozycje trójkąta	219
Dwie pozycje balansujące	230
Korzyści	233
5. Pozycje z wygięciem do tyłu	235
Anatomia zgięcia i wygięcia	235
Oddychanie a wygięcia pleców	241
Pozycje kobry	244
Pozycje szarańczy	254
Pozycje łodzi w leżeniu na brzuchu	261
Pozycje łuku	262
Staw kolanowy	264
Rzepka i kaletka	267
Ćwiczenia z wygięciem do tyłu w leżeniu na plecach	268
Wygięcie w pozycji klęczącej – pozycja wielbłąda	276
Przeciwwskazania	278
Korzyści	278
6. Pozycje ze skłonem do przodu	279
Sklony do przodu: głowa, szyja i klatka piersiowa	279
Sklony do przodu: lędźwiowy i lędźwiowo-krzyżowy	280
Nutacja i kontrnutacja krzyżowo-biodrowa	281
Sklony do przodu w stawach biodrowych	285
Sklony do przodu w kostkach i stopach	287
Rozciąganie tyłu ciała	291
Pozycja psa z głową w dół	299
Pozycja dziecka	302
Oddychanie w skłonach do przodu	303
Elastyczność obszaru krzyżowo-biodrowego	305
Elastyczność bioder	309
Korzyści	327
7. Pozycje ze skrętem	328
Podstawy skrętów	328
Czaszka, krąg szczytowy i krąg obrotowy	332
Ruchy głowy i szyi	335
Skręcanie w obszarze klatki piersiowej	338
Skręcanie w obszarze lędźwiowym	339

Kończyny dolne	340
Skręty w pozycji leżącej	347
Skręty w pozycji stojącej	351
Skręty w pozycjach odwróconych	362
Skręty kręgosłupa w pozycji siedzącej	364
Korzyści	373
8. Stanie na głowie	374
System sercowo-naczyniowy	374
Dwie metody stania na głowie	381
Kończyny górne	390
Dysproporcje strukturalne	404
Kwestia oddychania	406
Rozwijanie siły i elastyczności	409
Sklony i skręty w staniu na głowie	419
Wydłużanie waszego czasu w pozycji	424
Korzyści	426
9. Stanie na barkach	427
Anatomia stania na barkach	428
Pozycje półswiecy	430
Stanie na barkach	434
Pozycja pługa	441
Krażenie	448
Oddychanie	450
Kontynuacja	451
Korzyści	461
10. Relaksacja i medytacja	462
Relaksacja mięśniowa	463
Oddychanie a relaksacja	471
Autonomiczny system nerwowy	473
Pogłębianie relaksacji	479
Pozycje medytacyjne	482
Zachowanie geometrii	483
Pomoce	488
Sześć pozycji	491
Muła bandha	502
Opanowanie sytuacji	503
Znający zasłony	506
Podziękowania	508
Słowniczek	510
Indeks terminów anatomicznych	520
Indeks ćwiczeń	527
Bibliografia	530
O autorze	532
Legenda (kolorystyka rycin)	533