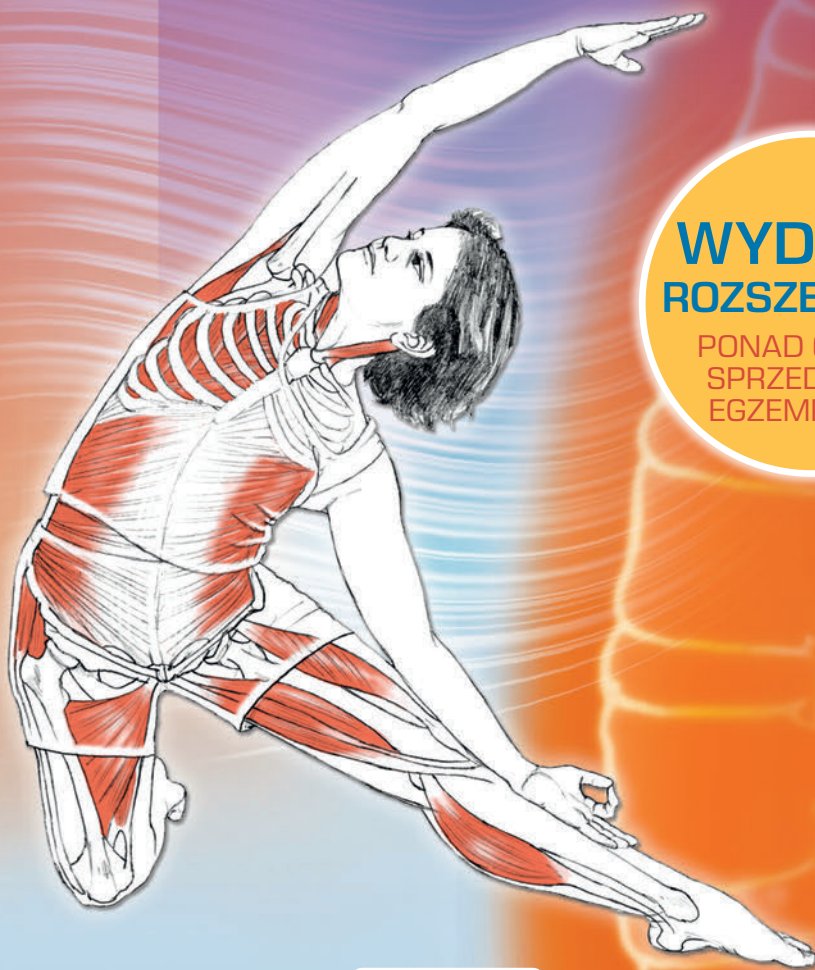


Leslie Kaminoff
Amy Matthews

JOGA

Nowy ilustrowany przewodnik
anatomiczny po asanach, ruchach
i technikach oddychania



**WYDANIE
ROZSZERZONE**

PONAD 600 000
SPRZEDANYCH
EGZEMPLARZY

vital
GWARANCJA ZDROWIA

JOGA

Leslie Kaminoff
Amy Matthews

JOGA

**Nowy ilustrowany przewodnik
anatomiczny po asanach, ruchach
i technikach oddychania**

Ilustracje: Sharon Ellis

Tłumaczenie: Anna Jurga

**WYDANIE
ROZSZERZONE**

PONAD 600 000
SPRZEDANYCH
EGZEMPLARZY

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz

Wydanie I
Białystok 2020
ISBN 978-83-8168-510-8

Tytuł oryginału: *Yoga Anatomy. Second Edition. Your illustrated guide to postures, movements and breathing techniques*

Copyright © 2012, 2007 by The Breathe Trust

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy, żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym, ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywanie24.pl

PRINTED IN POLAND

Niniejszą książkę dedykuję mojemu nauczycielowi, T. K. V. Desikacharowi, z wyrazami wdzięczności za niezłomność, z jaką nalegał, abym odnalazł swoją prawdę. Żywię ogromną nadzieję, że poniższa praca dowiedzie zaufania, jakim mnie obdarzał.

Mojemu nauczycielowi filozofii, Ronowi Pisaturo – lekcje nigdy się nie zakończą.

- Leslie Kaminoff

Z wyrazami wdzięczności wszystkim uczniom i nauczycielom, którzy odeszli – zwłaszcza Philipowi, mojemu uczniowi, nauczycielowi i przyjacielowi.

- Amy Matthews

SPIS TREŚCI

| | |
|---|-----|
| Przedmowa | 9 |
| Podziękowania | 11 |
| Wstęp | 15 |
| Rozdział 1 Dynamika oddychania | 19 |
| Rozdział 2 Joga i kręgosłup | 49 |
| Rozdział 3 Układ kostny | 75 |
| Rozdział 4 Układ mięśniowy | 89 |
| Rozdział 5 Natura asan | 103 |
| Rozdział 6 Pozycje stojące | 111 |
| Rozdział 7 Pozycje siedzące..... | 183 |
| Rozdział 8 Pozycje klęczące | 231 |
| Rozdział 9 Pozycje w leżeniu na plecach | 255 |
| Rozdział 10 Pozycje w leżeniu na brzuchu | 291 |
| Rozdział 11 Pozycje z podparciem na rękach | 305 |
| Bibliografia i źródła | 357 |
| Indeks asan w sanskrycie i po polsku | 359 |
| Indeks stawów | 365 |
| Indeks mięśni | 369 |
| O Autorach | 373 |
| O Ilustratorce | 375 |

Poniższa książka bynajmniej nie jest wyczerpującym studium anatomii człowieka ani obszernej nauki o jodze. Żadna książka tego nie dokona. Obie dziedziny składają się z nieskończonej liczby szczegółów, zarówno tych dużych, jak i mikroskopijnych, przy czym każdy jest bezmiernie fascynujący i potencjalnie korzystny w zależności od naszych zainteresowań. Naszym celem było przedstawienie tych szczegółów anatomii, które są najcenniejsze dla ludzi praktykujących jogę, zarówno uczniów, jak i nauczycieli.

Prawdziwe ja to wewnętrzne ja

Joga mówi o dotarciu do czegoś, co znajduje się głęboko w naszym wnętrzu – do prawdziwego ja. Cel tej wyprawy jest często wyrażany za pomocą mistycznych terminów wskazujących, że nasze prawdziwe ja istnieje na jakichś niematerialnych płaszczyznach. Ta książka przyjmuje przeciwne stanowisko. Mówi, że aby dostać się do wnętrza, musimy udać się w podróż w obrębie ciała fizycznego. Kiedy już się tam znajdziemy, zrozumiemy nie tylko naszą anatomię, lecz również bezpośrednio doświadczymy rzeczywistości, która daje początek najważniejszym konceptom jogi. Jest to prawdziwie ucieleśnione doświadczenie duchowości. Dokonujemy wyraźnego podziału między mistycyzmem (twierdzeniem, że wyczuwa się nadprzyrodzoną rzeczywistość za pomocą konkretnych pozazmysłowych środków) a duchowością (angielski termin *spirit* pochodzi od łacińskiego słowa *spiritus* oznaczającego „oddech”, „życiodajny”, „wrażliwy” lub „istotną zasadę jednostki”).

Przyczyna kryjąca się za tym związkiem między wzajemnie inspirującymi się jogą a anatomią jest prosta: najgłębsze prawidła jogi mają u swoich podstaw subtelne i głębokie uznanie sposobu konstrukcji organizmu człowieka. Głównym zagadnieniem jogi jest wewnętrzne ja, i to samo wewnętrzne ja jest atrybutem ciała fizycznego.

Zapał, wnikliwość i poddanie się

Starożytne nauki, jakie otrzymaliśmy w spadku, zostały wykształcone poprzez oświeconą obserwację życia we wszystkich swoich formach i wyrażeniach. Umiejętna obserwacja człowieka dała początek możliwości praktyki jogi (kriya joga) pierwotnie sformułowanej przez Patandźalego a następnie sparafrazowanej przez Reinholda Niebuhra w jego słynnej modlitwie o pogodę ducha*. W tej praktyce kierujemy nasze stanowisko ku wnikliwości (swadhyaya), aby odróżnić to, co możemy zmienić (tapah), od tego, czego nie jesteśmy w stanie zmienić (isvara pranidhana).

Czyż nie jest to głównym czynnikiem motywującym do studiowania anatomii w kontekście jogi? Chcemy wiedzieć, jak zbudowane jest nasze ciało, aby zrozumieć, dlaczego niektóre rzeczy względnie łatwo zmienić, a zmiany innych wydają się bardzo trudne. Ile energii powinniśmy włożyć w pracę nad własnym oporem? Kiedy powinniśmy rozpocząć pracę nad poddaniem się czemuś, co najprawdopodobniej się nie zmieni? Obie kwestie wymagają wysiłku. Poddanie się jest aktem woli. To niekończące się pytania, na które odpowiedzi wydają się zmieniać każdego dnia. Dlatego właśnie nigdy nie należy ustawać w ich zadawaniu.

Temu poszukiwaniu od dawna towarzyszy pewna wiedza o anatomii, zwłaszcza kiedy do swoich dociekań dołączymy kwestię oddychania. Co sprawia, że oddech jest takim potężnym nauczycielem jogi? Oddychanie** ma dwoistą naturę, gdyż jest zarówno zależne, jak i niezależne od naszej woli. Dlatego oddech wyjaśnia odwieczne spekulacje na temat tego, co podlega naszej kontroli lub co możemy zmienić oraz tego, czego nie jesteśmy w stanie przekształcić. Jeżeli pragniemy ewoluować, prędzej czy później wszyscy natkniemy się na to jakże osobiste, a zarazem uniwersalne pytanie.

Witajcie w moim laboratorium

Kontekst, jaki przedstawia joga do badania anatomii, jest zakorzeniony w analizie sposobu, w jaki nasza siła życiowa wyraża się poprzez ruchy ciała, oddech i umysł. Starożytny język jogi oparty na metaforach powstaje od tysięcy lat na podstawie anatomicznych eksperymentów

* Karl Paul Reinhold Niebuhr (1892–1971), teolog amerykański: „Użycz nam pogody ducha, abyśmy godzili się z tym, czego nie możemy zmienić, odwagi, abyśmy zmieniali to, co możemy zmienić, i mądrości, abyśmy odróżniali jedno od drugiego”.

** Jak nauczyć się świadomie oddychać, można dowiedzieć się z książki autorstwa dr Belisy Vranich „Naucz się prawidłowo oddychać”, która dostępna jest w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

przeprowadzanych przez miliony poszukujących. Wszystkich tych poszukiwaczy od zawsze łączy jedno laboratorium – ludzkie ciało. Nasza książka proponuje wycieczkę po tym laboratorium z uwzględnieniem opisów funkcji sprzętu oraz podstawowych procedur, dzięki którym osiąga się wgląd. Nie chcieliśmy tworzyć podręcznika do ćwiczeń konkretnego systemu jogi. Zamiast tego oferujemy solidne podstawy zasad ćwiczeń fizycznych wspólnych dla wszystkich systemów jogi.

Z tego względu, że ćwiczenia jogi podkreślają związek oddechu z kręgosłupem, my zwracamy szczególną uwagę właśnie na te struktury. Dzięki przeglądowi wszystkich pozostałych układów ciała w świetle ich związku z oddechem i kręgosłupem joga staje się zasadą integrującą w badaniu anatomii. Ponadto bierzemy również pod uwagę jogiczny pogląd na dynamiczną współzależność poprzez unikanie redukcjonistycznych analiz pozycji i normatywnych wykazów ich zalet.

Wszystko, co niezbędne, już mamy

Starożytni jogini utrzymywali pogląd, że człowiek ma trzy ciała: fizyczne, astralne oraz przyczynowe. Biorąc pod uwagę takie stanowisko, anatomie jogi można określić jako badanie subtelnych prądów energii przepływających przez warstwy, lub osłony, tych trzech ciał. Celem niniejszej pracy nie jest ani wsparcie, ani obalenie tego poglądu. Pragniemy jedynie przedstawić punkt widzenia, że jeżeli czytacie tę książkę, to znaczy, że macie umysł i ciało oraz wdychacie i wydychacie w polu grawitacyjnym. Z tego też względu możecie wynieść ogromne korzyści z procesu, który pozwala jaśniej myśleć, swobodniej oddychać i skuteczniej się poruszać. Jest to, prawdę mówiąc, nasz punkt wyjścia oraz definicja ćwiczenia jogi: integracja umysłu, oddechu i ciała.

Inne starożytne prawidło mówi, że głównym zadaniem praktyki jogi jest usunięcie przeszkód, które utrudniają naturalne funkcjonowanie układów organizmu. To wydaje się dość proste, niemniej jednak jest sprzeczne z powszechnym przekonaniem, że nasze problemy rodzą się na skutek jakiegoś braku. Joga może nas nauczyć, że wszystko, czego potrzebujemy do zdrowia i radości, jest od dawna obecne w naszym ciele. Wystarczy, że zidentyfikujemy i usuniemy niektóre przeszkody zakłócające funkcjonowanie tych naturalnych sił, „niczym rolnik, który burzy tamę, by woda oblała pola tam, gdzie jest potrzebna”^{*}. To wspaniałe wieści dla każdego bez względu na wiek

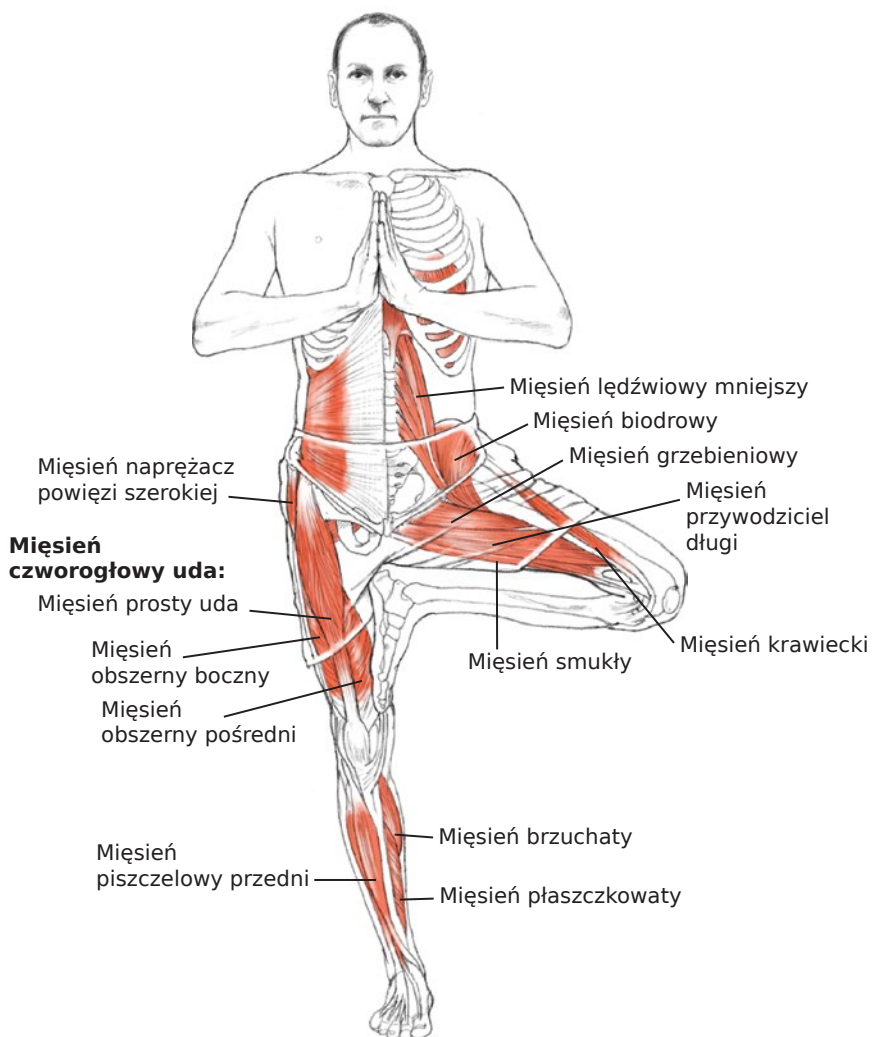
^{*} Z *Z Jogasutry Patańdzalego*, rozdział 4, sutra 3, w *W sercu jogi: ćwiczenia dla ciała i ducha*; T. K. V. Desikachar.

Vrksasana

Pozycja drzewa

wrik-SZAS-ana

vrksa = drzewo



Klasyfikacja

Asymetryczna pozycja stojąca z utrzymaniem równowagi

Działanie stawów

| Kręgosłup | Kończyny górne | Kończyny dolne | |
|--------------------------------------|--|--|---|
| | | Noga stojąca | Noga uniesiona |
| Neutralny kręgosłup, prosta miednica | Lekkie zgięcie i addukcja barków, zgięcie łokci, pronacja przedramion, wyprost nadgarstków, dłoni i palców dłoni | Neutralny wyprost biodra, neutralny wyprost kolana | Zgięcie, rotacja zewnętrzna i abdukcja biodra, zgięcie kolana, zgięcie grzbietowe stawu skokowego |

Działanie mięśni

Kręgosłup

Kalibracja koncentrycznych i ekscentrycznych skurczów w celu utrzymania neutralnego ustawienia kręgosłupa:

Mięśnie prostowniki i zginacze grzbietu

Kończyny dolne

| Noga stojąca | | Noga uniesiona | |
|---|--|--|---|
| <i>Skurcz koncentryczny</i> | <i>Skurcz ekscentryczny</i> | <i>Skurcz koncentryczny</i> | <i>Pasywne wydłużenie</i> |
| <p>Utrzymanie neutralnego wyprostowania kolana i równowagi na jednej nodze: Mięsień stawowy kolana, mięsień czworogłowy uda, tylne mięśnie uda, wewnętrzne i zewnętrzne mięśnie stopy i podudzia</p> | <p>Poziome przesunięcie miednicy nad stojącą nogą w celu utrzymania równowagi i prostej miednicy: Mięsień pośladkowy średni i mały, mięsień gruszkowaty, mięsień zasłaniacz wewnętrzny, mięsień bliźniaczy górny i dolny, mięsień naprężacz powięzi szerokiej</p> | <p>Zgięcie biodra: Mięsień biodrowy, mięsień lędźwiowy większy</p> <p>Zewnętrzna rotacja nogi i otwarcie na bok: Mięsień pośladkowy wielki, średni i mały (tylne włókna), mięsień gruszkowaty, mięsień zasłaniacz wewnętrzny i zewnętrzny, mięsień bliźniaczy dolny i górny, mięsień czworoboczny uda</p> <p>Wciśnięcie stopy w stojącą nogę: Mięsień przywodziciel wielki i mały</p> | <p>Mięsień grzebieniowy, mięsień przywodziciel długi i krótki, mięsień smukły</p> |

Uwagi

Tak jak w przypadku poprzedniej pozycji, odwodziciele w stojącej nodze pracują ekscentrycznie. Jeżeli są słabe lub spięte, biodro uniesionej nogi podwyższa się lub mięśnie skręcające (mięsień pośladkowy wielki, mięsień gruszkowaty i zaślaniacze) próbują stabilizować miednicę, która skręca się na stojącej nodze, a nie utrzymuje w poziomie skierowana w przód.

Większa siła i elastyczność w stopach i stawach skokowych ułatwia utrzymanie równowagi, stojąc na jednej nodze.

Działanie nogi przy uniesionym i skręconym na bok kolanie jest w rzeczywistości bardzo złożonym ruchem mięśni: zginacze biodra są aktywne podczas unoszenia kolana, lecz do zewnętrznej rotacji i odwodzenia angażują się również prostowniki biodra. Następnie, aby przycisnąć stopę uniesionej nogi do nogi stojącej przy jednoczesnym utrzymaniu odwiedzonego kolana (oraz bez przechylania miednicy w przód) staw biodrowy musi wykonać addukcję bez zgięcia. Oczywiście, im wyżej będzie oparta stopa, tym mniej wysiłku będzie potrzebne do przyciskania jej do nogi stojącej, ponieważ ciężar nogi utrzyma stopę w miejscu. Niemniej jednak, jeżeli konieczne jest wykorzystanie przywodzicieli do wciśnięcia stopy w stojącą nogę, ważne jest, aby odszukać te mięśnie przywodzące, które są położone bardziej z tyłu, jak na przykład mięsień przywodziciel wielki. Przednie przywodziciele, takie jak mięsień grzebieniowy (który jest spięty i aktywny w przypadku wielu osób po części na skutek ciągłego przebywania w pozycji siedzącej), przechylą miednicę w przód i zrotują do wewnątrz uniesioną nogę przy jednoczesnej próbie przywiedzenia.

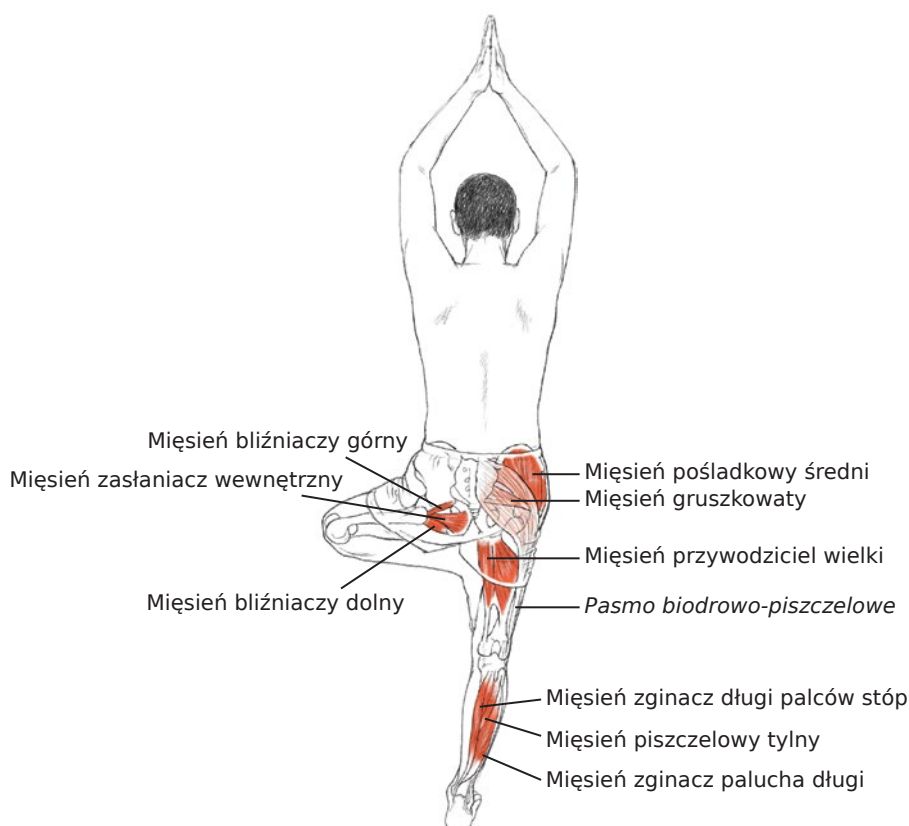
Oddychanie

W porównaniu do zmodyfikowanej wersji Vrksasany (strona 133) z uniesieniem kończyn górnych lub Utthita Hasta Padangusthasany (strona 125), w tej pozycji górna część ciała swobodniej uczestniczy w oddychaniu.

Vrksasana

Modyfikacja

Z uniesieniem rąk



Uwagi

W tej wersji pozycji środek ciężkości jest przesunięty wyżej poprzez przeniesienie rąk nad głowę. Z tego względu może się pojawić większy problem z utrzymaniem równowagi. Niemniej jednak w przypadku wielu osób taki wyprost rąk sprzyja utrzymaniu równowagi.

Oddychanie

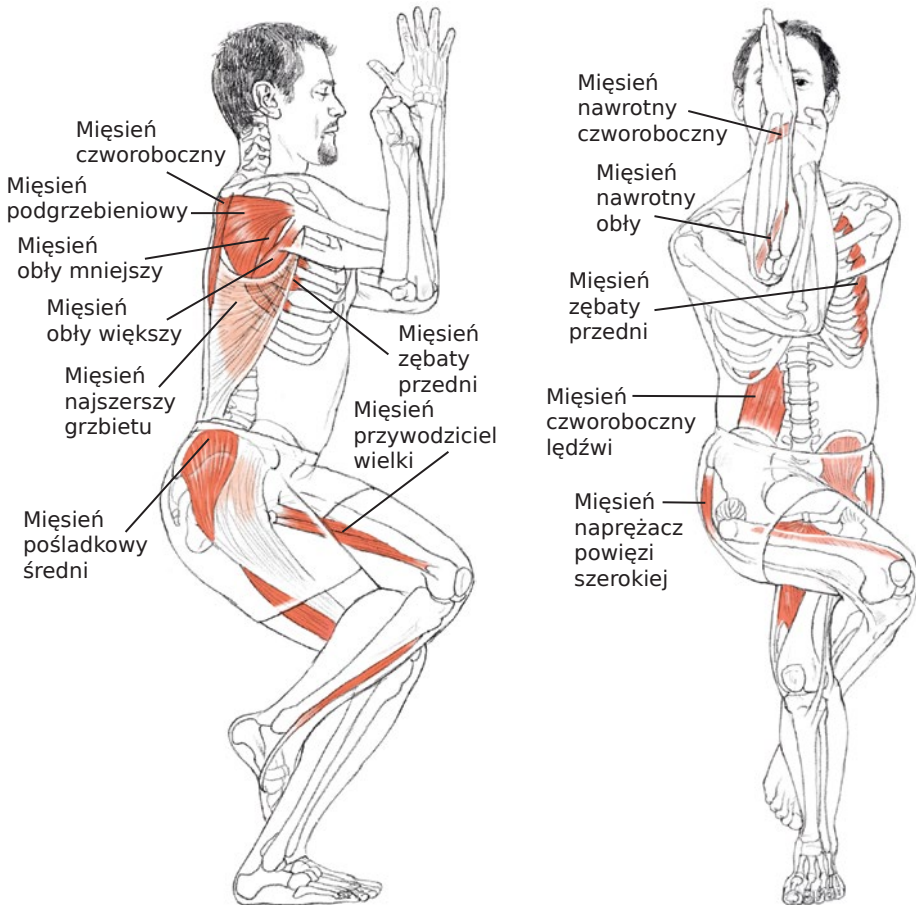
Ze względu na stabilizujące działanie mięśni, które utrzymują ręce ponad głową, pierśowe ruchy oddechowe mogą napotkać w tej pozycji większy opór. Co więcej, podwyższony środek ciężkości wpływa na intensywniejsze działanie stabilizacyjne mięśni brzucha. Wszystkie te czynniki redukują ogólne skurcze oddechowe przepony.

Garudasana

Pozycja orła

ga-ru-DAS-ana

garuda = groźny ptak drapieżny; pojazd (vahana)
hinduskiego boga Wisnu, zwykle przedstawiany jako orzeł,
niekiedy też jako jastrząb lub kania



Klasyfikacja

Asymetryczna pozycja stojąca z utrzymaniem równowagi

Działanie stawów

Kręgosłup

Neutralny kręgosłup lub zgięcie

Kończyny górne

Abdukcja i rotacja w górę łopatek, zgięcie i addukcja barków, zgięcie łokci, pronacja przedramion

Kończyny dolne

Zgięcie, wewnętrzna rotacja i addukcja bioder, zgięcie i wewnętrzna rotacja kolan (piszczeli), zgięcie grzbietowe stawów skokowych, pronacja uniesionej stopy

Działanie mięśni

Kręgosłup

Kalibracja koncentrycznych i ekscentrycznych skurczów w celu utrzymania neutralnego ustawienia kręgosłupa:

Mięśnie zginacze i prostowniki grzbietu

Kończyny górne

Skurcz koncentryczny

Abdukcja i rotacja w górę łopatek:

Mięsień zębaty przedni

Stabilizacja, zgięcie i addukcja stawów ramiennych:

Pierścień rotatorów, mięsień kruczo-ramienny, mięsień piersiowy większy i mniejszy, przednia część mięśnia naramiennego, mięsień dwugłowy ramienia (mała głowa)

Zgięcie łokci:

Mięsień dwugłowy ramienia, mięsień ramienny

Pronacja przedramion:

Mięsień nawrotny czworoboczny i obły

Pasywne wydłużenie

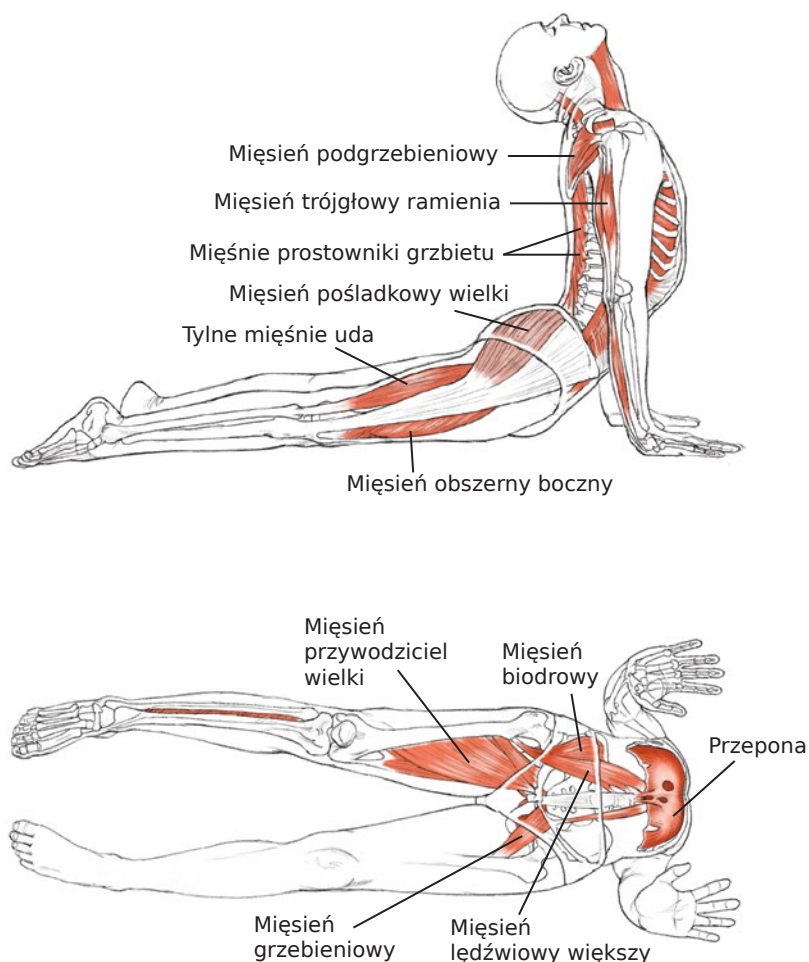
Mięsień równoległoboczny, środkowa i dolna część mięśnia czworobocznego, mięsień najszerszy grzbietu

Urdhva Mukha Svanasana

Pozycja psa z głową do góry

URD-wa MU-ka szwa-NAS-ana

urdhva = unoszący się lub skierowany w górę, uniesiony;
mukha = twarz; *shvana* = pies



Klasyfikacja

Symetryczna pozycja ze skłonem w tył i podparciem na rękach

Działanie stawów

Kręgosłup

Wyprost

Kończyny górne

Wyprost i addukcja barków, wyprost łokci, pronacja przedramion

Kończyny dolne

Kontrnutacja stawu krzyżowo-biodrowego, wyprost i addukcja bioder, wyprost kolan, zgięcie podszwowe stawów skokowych

Działanie mięśni

Kręgosłup

Skurcz koncentryczny

Wyprost kręgosłupa, zwłaszcza krzywizny piersiowej:

Mięśnie prostowniki grzbietu

Skurcz ekscentryczny

Powstrzymanie nadmiernej ruchomości lędźwi:

Mięsień lędźwiowy mniejszy, mięśnie brzucha

Powstrzymanie przeprostu w szyjnym odcinku kręgosłupa podczas wyprostowania głowy:

Tyłne mięśnie szyi

Kończyny górne

Skurcz koncentryczny

Stabilizacja łopatek i przemieszczenie naporu ramion w obojczyki:

Mięsień zębaty przedni

Stabilizacja stawów ramiennych:

Pierścień rotatorów

Wyprost barków:

Tyłna część mięśnia naramiennego

Wyprost barków i łokci:

Mięsień trójgłowy ramienia

Pronacja przedramion:

Mięsień nawrotny czworoboczny i obły

Kończyny dolne

Skurcz koncentryczny

Wyprost, addukcja i wewnętrzna rotacja bioder:

Tyłne mięśnie uda, mięsień przywodziciel wielki

Wyprost kolan:

Mięsień stawowy kolana, mięśnie obszerne

Zgięcie podszwowe stawów skokowych:

Mięsień płaszczkowaty

Uwagi

Jeżeli celem ma być równomierne rozłożenie wyprostu na cały kręgosłup, obszar piersiowy musi pracować intensywniej, a lędźwie i szyja powinny być mniej aktywne. To przekłada się na koncentryczną pracę mięśni prostowników w obszarze piersiowym i ekscentryczną pracę zginaczy w obszarze szyjnym i lędźwiowym.

Mięśnie najszerze grzbietu nie są zbyt pomocne w tej pozycji, ponieważ mogą unieruchomić łopatki i zahamować wyprost piersiowego odcinka kręgosłupa. Przyczyniają się też do wewnętrznej rotacji kości ramiennych i rotacji w dół łopatek, co przeciwstawia się ruchom pożądanym w tej pozycji.

W zależności od obszaru ciała, gdzie występują ograniczenia, kości ramienne mogą być przyciągnięte do wewnętrznej lub zewnętrznej rotacji.

Mięśnie nawracające w przedramionach oraz wewnętrzne mięśnie w obu dłoniach rozkładają nacisk w całych dłoniach w celu ochrony podstawy dłoni oraz redukcji nacisku na nadgarstki.

Oddychanie

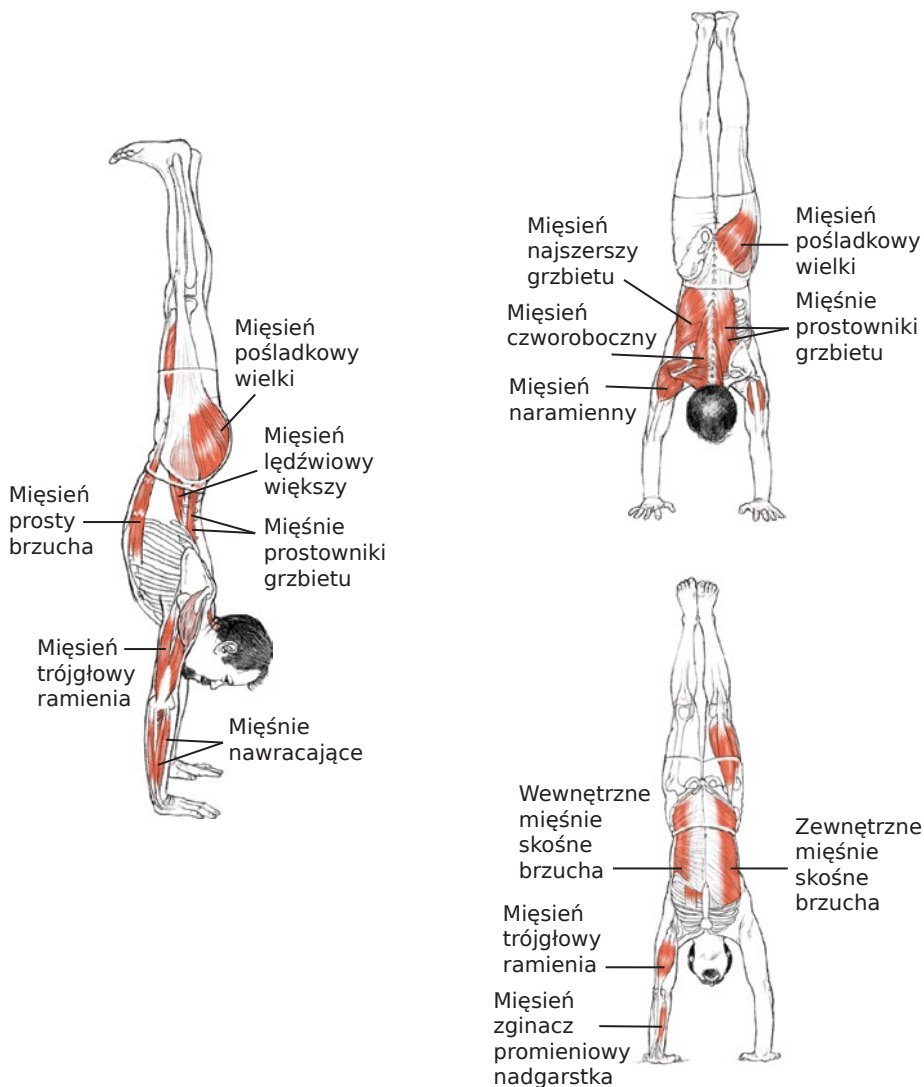
Ta pozycja jest przeciwna do często wykonywanej podczas wydechu Adho Mukha Svanasany (strona 306), gdyż jest związana z poszerzającym ruchem podczas wdechu. Utrzymanie pozycji przez kilka oddechów pozwala na pogłębienie wraz z wdechem poszerzenia w piersiowym odcinku kręgosłupa, podczas gdy ruch następujący wraz z wydechem może asystować w stabilizacji krzywizny lędźwiowej i szyjnej.

Adho Mukha Vrksasana

Pozycja drzewa z głową w dół

A-do MU-ka wrik-SZAS-ana

adho = w dół; mukha = twarz; vrksa = drzewo



Klasyfikacja

Symetryczna pozycja odwrócona z utrzymaniem równowagi i podparciem na rękach

| Działanie stawów | | |
|--|--|---|
| Kręgosłup | Kończyny górne | Kończyny dolne |
| Wyprost odcinka szyjnego, łagodny wyprost odcinka piersiowego i lędźwiowego | Rotacja w górę i abdukcja łopatek, zgięcie barków, wyprost łokci, pronacja przedramion, zgięcie grzbietowe nadgarstków | Neutralny wyprost i abdukcja bioder, wyprost kolan, zgięcie grzbietowe stawów skokowych |
| Działanie mięśni | | |
| Kręgosłup | | |
| Kalibracja skurczów koncentrycznych i ekscentrycznych w celu utrzymania neutralnego ustawienia kręgosłupa: Mięśnie prostowniki i zginacze grzbietu | | |
| Kończyny górne | | |
| Skurcz koncentryczny | | |
| Rotacja w górę i abdukcja łopatek: Mięsień zębaty przedni | Wyprost łokci: Mięsień trójgłowy ramienia | |
| Stabilizacja stawów ramiennych: Pierścień rotatorów | Pronacja przedramion: Mięsień nawrotny czworoboczny i obły | |
| Zgięcie barków: Mięsień naramienny, mięsień dwugłowy ramienia (długa głowa) | Utrzymanie spójności struktur dłoni: Wewnętrzne mięśnie nadgarstków i dłoni | |
| Kończyny dolne | | |
| Skurcz koncentryczny | Skurcz ekscentryczny | |
| Wyprost, addukcja i rotacja wewnętrzna nóg do pozycji neutralnej: Tyłne mięśnie uda, mięsień przywodziciel wielki, mięsień pośladkowy wielki | Powstrzymanie nóg przed opadaniem w tył: Mięsień lędźwiowy większy, mięsień biodrowy | |

Uwagi

Jeżeli mięśnie najszerze grzbietu są spięte, zgięcie i rotacja w górę łopatek będą zahamowane i zamiast tego może dojść do przeprostowania lędźwi.

Utrzymanie spójności w strukturach dłoni jest bardzo trudne przy balansującym na nich ciężarze całego ciała. Jest to jednak ważne w tej pozycji, ponieważ zapadanie się w nadgarstkach lub w podstawach dłoni jest dość niebezpieczne dla kanału nadgarstka i przechodzących przez niego nerwów.

Uczniowie z bardzo elastycznym ciałem powinni zwrócić szczególną uwagę na odnalezienie siły głębokich, wewnętrznych mięśni tak,

BIBLIOGRAFIA I ŹRÓDŁA

BIBLIOGRAFIA

W opracowaniu pozycji jogi zostały wykorzystane poniższe prace:

Adler, S. S., D. Beckers i M. Buck, *PNF w praktyce*, DB Publishing, 2014.

Clemente, C. D., *Anatomy: A Regional Atlas of the Human Body*, wydanie czwarte, Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins, 1997.

Gorman, David, *The Body Moveable*, wydanie czwarte, Guelph, Ontario: Ampersand Press, 1995.

Kapit, W. i L. M. Elson, *Anatomia człowieka: atlas do kolorowania*, Dom Wydawniczy Rebis, 2018.

Kendall, F. P., E. K. McCreary i P. G. Provance, *Muscles, Testing and Function*, wydanie czwarte, Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins, 1993.

Laban, R., *The Language of Movement: A Guidebook to Choreutics*, Great Britain: Macdonald and Evans, 1966.

Myers, Tom, *Anatomy Trains: Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists*, Philadelphia, PA: Churchill Livingstone, 2001.

Netter, F. H., *Atlas of Human Anatomy*, wydanie drugie, East Hanover, NJ: Novartis, 1997.

Platzer, W., *Color Atlas and Textbook of Human Anatomy, Volume 1: Locomotor System*, wydanie piąte, New York: Thieme, 2004.

Konwencjonalna angielska pisownia i wymowa terminów z sanskrytu: *Yoga Journal's*, „Pose Finder”, <http://www.yogajournal.com/poses> (przyp. tłum. Wymowa angielska terminów znajduje się w oryginalnej wersji *Joga ilustrowany przewodnik anatomiczny*).

Naukowe angielskie tłumaczenie terminów z sanskrytu: *The Cologne Digital Sanskrit Lexicon*, <http://www.sanskrit-lexicon.uni-koeln.de/>.

ŹRÓDŁA

www.breathingproject.org – The Breathing Project, Inc. – Nowojorska organizacja szkoleniowa non-profit prowadzona przez Leslie Kaminoffa oraz Amy Matthews oferująca zaawansowane kursy dla nauczycieli ruchu i zajęcia fizjoterapii dla wszystkich.

www.yogaanatomy.org – Strona internetowa Leslie Kaminoffa, gdzie znajdują się informacje o autorze, dane kontaktowe, międzynarodowy harmonogram zajęć, rejestracja na zajęcia, trening online, blog eSutra oraz inne autorskie projekty.

www.embodiedasana.com – Strona internetowa Amy Matthews, gdzie znajdują się informacje o autorce, dane kontaktowe oraz pełen harmonogram zajęć.

www.kym.org – Krishnamacharya Yoga Mandiram, joga oparta na naukach T. Krishnamacharii założona przez T. K. V. Desikacharę w Chennai w Indiach.

www.bodymindcentering.com – Szkoła w El Sobrante w Kalifornii założona przez Bonnie Bainbridge Cohen. Na stronie szkoły znajdują się informacje o tzw. ucieleśnionej anatomii, rozwojowym nauczaniu nowych schematów.

www.somanautics.com – Międzynarodowe warsztaty Gila Hedleya oraz serie DVD o Somanautics Human Dissection Intensives.

www.anatomytrains.com – Międzynarodowe warsztaty i szkolenia Toma Myersa o anatomii i Kinesis Myofascial Integration (ruchowej integracji mięśniowo-powięziowej).

www.ronpisaturo.com – Ron Pisaturo jest aktorem, autorem i filozofem tradycji Arystotelesa i Ayn Randa.

INDEKS ASAN W SANSKRYCIE I PO POLSKU

INDEKS W SANSKRYCIE

Pozycje stojące

| | |
|---|-----|
| Garudasana - <i>Pozycja orła</i> | 134 |
| Natarajasana - <i>Pozycja króla tancerzy</i> | 138 |
| Parivrtta Baddha Parsvakonasana - <i>Pozycja skręconego kąta</i> | 159 |
| Parivrtta Trikonasana - <i>Pozycja skręconego trójkąta</i> | 168 |
| Parsvottanasana - <i>Intensywne rozciągnięcie boczne</i> | 172 |
| Modyfikacja: <i>Z rękoma w odwróconym geście namaskar</i> | 175 |
| Modyfikacja: <i>Ze zgięciem kręgosłupa</i> | 176 |
| Prasarita Padottanasana - <i>Skłon w przód w szerokim rozkroku</i> | 177 |
| Tadasana - <i>Pozycja góry</i> | 112 |
| Modyfikacja: <i>Samasthiti - Równoważna pozycja stojąca, pozycja modlitwy</i> | 117 |
| Upavesasana - <i>Siad, pozycja siedząca</i> | 180 |
| Utkatasana - <i>Pozycja krzesła, niewygodna pozycja</i> | 119 |
| Uttanasana - <i>Skłon w przód w pozycji stojącej</i> | 122 |
| Utthita Hasta Padangusthasana - <i>Wyprostowana pozycja z dłonią przy dużym palcu stopy</i> | 125 |
| Modyfikacja: <i>Ze zgięciem kręgosłupa</i> | 129 |
| Utthita Parsvakonasana - <i>Pozycja wyprostowanego kąta</i> | 155 |
| Utthita Trikonasana - <i>Pozycja wyprostowanego trójkąta</i> | 163 |
| Modyfikacja: <i>Z szerszym rozkrokiem</i> | 167 |
| Virabhadrasana I - <i>Wojownik I</i> | 142 |
| Modyfikacja: <i>Z szerszym rozkrokiem</i> | 146 |
| Virabhadrasana II - <i>Wojownik II</i> | 148 |
| Virabhadrasana III - <i>Wojownik III</i> | 152 |
| Vrksasana - <i>Pozycja drzewa</i> | 130 |
| Modyfikacja: <i>Z uniesieniem rąk</i> | 133 |

Pozycje siedzące

| | |
|---|-----|
| Ardha Matsyendrasana – <i>Pozycja połowy króla ryb</i> | 217 |
| Baddha Konasana – <i>Pozycja spletanego kąta</i> | 208 |
| Modyfikacja: Supta Baddha Konasana – <i>Pozycja leżącego spletanego kąta</i> | 211 |
| Dandasana – <i>Pozycja kija</i> | 188 |
| Gomukhasana – <i>Pozycja krowiego łba</i> | 221 |
| Hanumanasana – <i>Pozycja małpy</i> | 224 |
| Janu Sirsasana – <i>Pozycja z głową przy kolanie</i> | 194 |
| Kurmasana – <i>Pozycja żółwia</i> | 212 |
| Modyfikacja: Supta Kurmasana – <i>Pozycja leżącego żółwia</i> | 215 |
| Mahamudra – <i>Wielka pieczęć</i> | 202 |
| Mulabandhasana – <i>Pozycja zamknięcia korzenia</i> | 185 |
| Navasana – <i>Pozycja łodzi</i> | 228 |
| Padmasana – <i>Pozycja lotosu</i> | 185 |
| Parivrtta Janu Sirsasana – <i>Obrócona pozycja z głową przy kolanie</i> | 198 |
| Paschimottanasana – <i>Rozciąganie ku zachodowi (pleców)</i> | 191 |
| Siddhasana – <i>Pozycja ucznia</i> | 184 |
| Sukhasana – <i>Łatwa pozycja</i> | 184 |
| Svastikasana – <i>Pozycja pomyślności</i> | 185 |
| Upavistha Konasana – <i>Pozycja posadzonego szerokiego kąta</i> | 205 |

Pozycje kłęzące

| | |
|--|-----|
| Balasana – <i>Pozycja dziecka</i> | 234 |
| Eka Pada Rajakapotasana – <i>Pozycja jednonogiego królewskiego gołębia</i> | 242 |
| Modyfikacja: Ze skłonem w przód | 245 |
| Parighasana – <i>Pozycja rygla</i> | 247 |
| Simhasana – <i>Pozycja lwa</i> | 251 |
| Supta Virasana – <i>Pozycja leżącego bohatera</i> | 236 |
| Ustrasana – <i>Pozycja wielbłąda</i> | 239 |
| Vajrasana – <i>Pozycja pioruna</i> | 232 |
| Virasana – <i>Pozycja bohatera</i> | 232 |

Pozycje w leżeniu na plecach

| | |
|---|-----|
| Anantasana – <i>Pozycja Wisznu leżącego na kanapie</i> | 288 |
| Apanasana – <i>Pozycja apana, pozycja uwolnienia wiatru</i> | 258 |
| Halasana – <i>Pozycja pługa</i> | 274 |
| Jathara Parivrtti – <i>Skręt brzucha</i> | 280 |
| Modyfikacja: Z wyprostowanymi nogami | 282 |

| | |
|--|-----|
| Karnapidasana – <i>Pozycja z uszami przy kolanach</i> | 277 |
| Matsyasana – <i>Pozycja ryby</i> | 284 |
| Modyfikacja: <i>Z uniesionymi kończynami</i> | 287 |
| Niralamba Sarvangasana – <i>Świeca bez podparcia</i> | 268 |
| Salamba Sarvangasana – <i>Świeca</i> | 265 |
| Savasana – <i>Pozycja trupa</i> | 256 |
| Setu Bandhasana – <i>Pozycja mostu</i> | 260 |
| Modyfikacja: <i>Dwi Pada Pitham – Stół o dwóch nogach</i> | 263 |
| Viparita Karani – <i>Pozycja odwrócona</i> | 271 |

Pozycje w leżeniu na brzuchu

| | |
|---|-----|
| Bhujangasana – <i>Pozycja kobry</i> | 292 |
| Modyfikacja: <i>Ze zgiętymi kolanami</i> | 295 |
| Dhanurasana – <i>Pozycja łuku</i> | 296 |
| Salabhasana – <i>Pozycja szarańczy</i> | 299 |
| Viparita Salabhasana – <i>Pełna pozycja szarańczy</i> | 302 |

Pozycje z podparciem na rękach

| | |
|--|-----|
| Adho Mukha Svanasana – <i>Pozycja psa z głową w dół</i> | 306 |
| Adho Mukha Vrksasana – <i>Pozycja drzewa z głową w dół</i> | 312 |
| Astavakrasana – <i>Pozycja ośmiu kątów</i> | 324 |
| Bakasana – <i>Pozycja wrony, pozycja żurawia</i> | 318 |
| Chaturanga Dandasana – <i>Pozycja kija o czterech kończynach</i> | 315 |
| Chatuś Pada Pitham – <i>Pozycja blatu o czterech nogach</i> | 350 |
| Mayurasana – <i>Pozycja pawia</i> | 327 |
| Parsva Bakasana – <i>Pozycja wrony na boku, pozycja żurawia</i> <i>na boku</i> | 321 |
| Pincha Mayurasana – <i>Pozycja pierzastego pawia</i> | 330 |
| Purvottanasana – <i>Pozycja deski skierowanej do góry</i> | 353 |
| Salamba Sirsasana – <i>Stanie na głowie z podparciem</i> | 334 |
| Urdhva Dhanurasana – <i>Pozycja łuku wygiętego do góry,</i> <i>pozycja koła</i> | 342 |
| Urdhva Mukha Svanasana – <i>Pozycja psa z głową do góry</i> | 309 |
| Vasisthasana – <i>Pozycja deski na boku, pozycja mędrca Vasisthy</i> | 346 |
| Vrschikasana – <i>Pozycja skorpionia</i> | 339 |

INDEKS ASAN W JĘZYKU POLSKIM

Pozycje stojące

| | |
|--|-----|
| Drzewa, pozycja - <i>Vrksasana</i> | 130 |
| Modyfikacja: - Z uniesieniem rąk | 133 |
| Góry, pozycja - <i>Tadasana</i> | 112 |
| Modyfikacja: Równoważna pozycja stojąca, pozycja modlitwy - <i>Samasthiti</i> | 117 |
| Intensywne rozciągnięcie boczne - <i>Parsvottanasana</i> | 172 |
| Modyfikacja - Z rękoma w odwróconym geście namaskar | 175 |
| Modyfikacja - Ze zgięciem kręgosłupa | 176 |
| Króla tancerzy, pozycja - <i>Natarajasana</i> | 138 |
| Krzeseła, niewygodna, pozycja - <i>Utkatasana</i> | 119 |
| Orła, pozycja - <i>Garudasana</i> | 134 |
| Siad, pozycja siedząca - <i>Upavesasana</i> | 180 |
| Skłon w przód w pozycji stojącej - <i>Uttanasana</i> | 122 |
| Skłon w przód w szerokim rozkroku - <i>Prasarita Padottanasana</i> | 177 |
| Skręconego kąta, pozycja - <i>Parivrtta Baddha Parsvakonasana</i> | 159 |
| Skręconego trójkąta, pozycja - <i>Parivrtta Trikonasana</i> | 168 |
| Wojownik I - <i>Virabhadrasana I</i> | 142 |
| Modyfikacja - Z szerszym rozkrokiem | 146 |
| Wojownik II - <i>Virabhadrasana II</i> | 148 |
| Wojownik III - <i>Virabhadrasana III</i> | 152 |
| Wyprostowana pozycja z dłonią przy dużym palcu stopy - <i>Utthita Hasta Padangusthasana</i> | 125 |
| Modyfikacja - Ze zgięciem kręgosłupa | 129 |
| Wyprostowanego kąta wierzchołkowego, pozycja - <i>Utthita</i> <i>Parsvakonasana</i> | 155 |
| Wyprostowanego trójkąta, pozycja - <i>Utthita Trikonasana</i> | 163 |
| Modyfikacja - Z szerszym rozkrokiem | 167 |

Pozycje siedzące

| | |
|---|-----|
| Głowa przy kolanie - <i>Janu Sirsasana</i> | 194 |
| Kija, pozycja - <i>Dandasana</i> | 188 |
| Krowiego łba, pozycja - <i>Gomukhasana</i> | 221 |
| Lotosu, pozycja - <i>Padmasana</i> | 185 |
| Łatwa pozycja - <i>Sukhasana</i> | 184 |
| Łodzi, pozycja - <i>Navasana</i> | 228 |
| Małpy, pozycja - <i>Hanumanasana</i> | 224 |
| Obrócona pozycja z głową przy kolanie - <i>Parivrtta Janu Sirsasana</i> | 198 |
| Półwy króla ryb, pozycja - <i>Ardha Matsyendrasana</i> | 217 |

| | |
|--|-----|
| Pomyślności, pozycja - <i>Svastikasana</i> | 185 |
| Posadzonego szerokiego kąta, pozycja - <i>Upavistha Konasana</i> | 205 |
| Rozciąganie ku zachodowi (pleców) - <i>Paschimottanasana</i> | 191 |
| Spętanego kąta, pozycja - <i>Baddha Konasana</i> | 208 |
| Modyfikacja - Leżącego spętanego kąta, pozycja | 211 |
| Ucznia, pozycja - <i>Siddhasana</i> | 184 |
| Wielka pieczęć - <i>Mahamudra</i> | 202 |
| Zamknięcia korzenia, pozycja - <i>Mulabandhasana</i> | 185 |
| Żółwia, pozycja - <i>Kurmasana</i> | 212 |
| Modyfikacja - Leżącego żółwia, pozycja | 215 |

Pozycje kłęzące

| | |
|---|-----|
| Dziecka, pozycja - <i>Balasana</i> | 234 |
| Jednonogiego królewskiego gołębia, pozycja - <i>Eka Pada</i> <i>Rajakapotasana</i> | 242 |
| Jednonogiego królewskiego gołębia, pozycja | 242 |
| Modyfikacja - Ze skłonem w przód | 245 |
| Leżącego bohatera, pozycja - <i>Supta Virasana</i> | 236 |
| Lwa, pozycja - <i>Simhasana</i> | 251 |
| Bohatera, pozycja - <i>Virasana</i> | 232 |
| Pioruna, pozycja - <i>Vajrasana</i> | 232 |
| Rygly, pozycja - <i>Parighasana</i> | 247 |
| Wielbłąda, pozycja - <i>Ustrasana</i> | 239 |

Pozycje w leżeniu na plecach

| | |
|---|-----|
| Apana, pozycja uwolnienia wiatru - <i>Apanasana</i> | 258 |
| Mostu, pozycja - <i>Setu Bandhasana</i> | 260 |
| Modyfikacja - <i>Dwi Pada Pitham</i> | 263 |
| Odwrócona, pozycja - <i>Viparita Karani</i> | 271 |
| Pług, pozycja - <i>Halasana</i> | 274 |
| Ryby, pozycja - <i>Matsyasana</i> | 284 |
| Modyfikacja - Z uniesionymi kończynami | 287 |
| Skręt brzucha - <i>Jathara Parivrtti</i> | 280 |
| Modyfikacja - Z wyprostowanymi nogami | 282 |
| Świeca - <i>Salamba Sarvangasana</i> | 265 |
| Świeca bez podparcia - <i>Niralamba Sarvangasana</i> | 268 |
| Trupa, pozycja - <i>Savasana</i> | 256 |
| Uszy przy kolanach - <i>Karnapidasana</i> | 277 |
| Wisźnu leżącego na kanapie, pozycja - <i>Anantasana</i> | 288 |

Pozycje w leżeniu na brzuchu

| | |
|---|-----|
| Kobry, pozycja - <i>Bhujangasana</i> | 292 |
| Modyfikacja - Ze zgiętymi kolanami | 295 |
| Łuku, pozycja - <i>Dhanurasana</i> | 296 |
| Pełna pozycja szarańczy - <i>Viparita Salabhasana</i> | 302 |
| Szarańczy, pozycja - <i>Salabhasana</i> | 299 |

Pozycje z podparciem na rękach

| | |
|---|-----|
| Błatu o czterech nogach, pozycja - <i>Chatas Pada Pitham</i> | 350 |
| Deski na boku, mędrca Vasisthy, pozycja - <i>Vasisthasana</i> | 346 |
| Deski skierowanej do góry, pozycja - <i>Purvottanasana</i> | 353 |
| Drzewa z głową w dół, pozycja - <i>Adho Mukha Vrksasana</i> | 312 |
| Kija o czterech kończynach, pozycja - <i>Chaturanga Dandasana</i> | 315 |
| Łuku wygiętego do góry, koła, pozycja - <i>Urdhva Dhanurasana</i> | 342 |
| Ośmiu kątów, pozycja - <i>Astavakrasana</i> | 324 |
| Pawia, pozycja - <i>Mayurasana</i> | 327 |
| Pierzastego pawia, pozycja - <i>Pincha Mayurasana</i> | 330 |
| Psa z głową do góry, pozycja - <i>Urdhva Mukha Svanasana</i> | 309 |
| Psa z głową w dół, pozycja - <i>Adho Mukha Svanasana</i> | 306 |
| Skorpionia, pozycja - <i>Vrschikasana</i> | 339 |
| Stanie na głowie z podparciem - <i>Salamba Sirsasana</i> | 334 |
| Wrony na boku, żurawia na boku, pozycja - <i>Parsva Bakasana</i> | 321 |
| Wrony, żurawia, pozycja - <i>Bakasana</i> | 318 |

INDEKS STAWÓW

Uwaga: Gwiazdka (*) jest odniesieniem wyłącznie do ilustracji lub tekstu.

| Nazwa | Strona |
|------------------------------------|---------|
| Stawy stopy i staw skokowy | 112-118 |
| | 148-151 |
| | 177-178 |
| | 180-182 |
| | 215* |
| | 306-308 |
| Staw przedramienia i staw łokciowy | 134-136 |
| | 175* |
| | 215* |
| | 296 |
| | 306-308 |
| | 330-333 |
| | 342-345 |
| | 346-348 |
| Staw dłoni i nadgarstka | 175* |
| | 215* |
| | 309-310 |
| | 318-319 |
| | 342-345 |
| Staw biodrowy | 130-132 |
| | 202-203 |
| | 215* |
| | 217 |
| | 236-237 |
| | 242-246 |
| | 342-345 |

| Nazwa | Strona |
|------------------------|---------|
| Staw kolanowy | 119-120 |
| | 125-128 |
| | 134-137 |
| | 177 |
| | 215* |
| | 217 |
| | 236-237 |
| Staw krzyżowo-biodrowy | 194-197 |
| | 205-207 |
| | 236 |
| 350-351 | |
| Staw łopatkowy | 138-141 |
| | 159-162 |
| | 217-220 |
| | 265-267 |
| | 277-279 |
| | 350-352 |
| Staw ramienny | 148-149 |
| | 175 |
| | 198-201 |
| | 215 |
| | 274-276 |
| | 318-320 |
| | 334-335 |
| 353-355 | |

| Nazwa | | Strona |
|------------------|-----------------|--------------------|
| Stawy kręgosłupa | Stawy szyjne | 53* |
| | | 148-151 |
| | | 265-267 |
| | | 274-276 |
| | | 302-304 |
| | | 318-320 |
| | | 334-336 |
| | Stawy lędźwiowe | 53* |
| | | 125* |
| | | 138-141 |
| | | 186-187 |
| | | 217-219 |
| | | 236-237 |
| | | 281 |
| | | 309-310 |
| | Stawy piersiowe | 53* |
| | | 112-114 |
| | | 217-219 |
| | | 277-279 |
| | | 309-310 |
| | | 318-320 |
| | | 330-333 339-341 |

INDEKS MIĘŚNI

Uwaga: Gwiazdka (*) jest odniesieniem wyłącznie do ilustracji lub tekstu.

| Nazwa | Strona |
|---|---------|
| Mięśnie przywodzące (mięsień przywodziciel długi, mięsień przywodziciel krótki, mięsień przywodziciel wielki, mięsień smukły, mięsień grzebieniowy) | 130-132 |
| | 146 |
| | 177-179 |
| | 224-227 |
| | 247-250 |
| | 288-290 |
| Mięsień dwugłowy ramienia | 96* |
| | 258* |
| | 318* |
| Mięsień naramienny | 221-222 |
| | 258* |
| | 265-267 |
| | 296-298 |
| | 318-320 |
| Przepona | 330-333 |
| | 26-40 |
| | 177-179 |
| | 180-182 |
| | 211* |
| | 212-214 |
| | 309* |
| 330* | |
| Mięśnie skręcające zewnętrzne (mięsień gruszkowaty, mięsień bliźniaczy górny, mięsień bliźniaczy dolny, mięsień zasłaniacz wewnętrzny, mięsień zasłaniacz zewnętrzny, mięsień czworoboczny uda) | 132* |
| | 180-182 |
| | 205-207 |
| | 217-220 |
| 243-246 | |

| Nazwa | Strona |
|---|---------|
| Mięsień brzuchaty | 130* |
| | 172-174 |
| | 177* |
| | 191-193 |
| | 194-197 |
| Mięsień pośladowy wielki, mięsień pośladowy średni, mięsień pośladowy mały | 119-121 |
| | 125-128 |
| | 152-154 |
| | 168-171 |
| | 224-226 |
| | 295 |
| Tylne mięśnie uda (mięsień dwugłowy uda, mięsień półścięgnisty, mięsień półbłoniasty) | 350-352 |
| | 122-124 |
| | 177-179 |
| | 191-193 |
| | 194-197 |
| | 224-227 |
| | 243-246 |
| | 292-295 |
| | 296-298 |
| | 334-339 |
| 350-352 | |
| Grupa mięśni biodrowo-łędźwiowych (mięsień łędźwiowy większy, mięsień łędźwiowy mniejszy, mięsień biodrowy) | 125-128 |
| | 130-132 |
| | 138-140 |
| | 242-246 |
| | 309-311 |
| | 318-320 |
| | 330-332 |
| Mięsień najszerszy grzbietu | 146* |
| | 168* |
| | 221-222 |
| | 236-238 |
| | 306-308 |
| Mięsień dźwigacz łopatki | 312-314 |
| | 265-267 |

| Nazwa | Strona |
|---|----------|
| Mięśnie skośne brzucha (wewnętrzne i zewnętrzne) | 40 |
| | 155-158 |
| | 198-201 |
| | 280-282 |
| | 288-290 |
| | 346-347 |
| Mięsień piersiowy większy i mięsień piersiowy mniejszy | 138-139 |
| | 142* |
| | 148-151 |
| | 239-240 |
| | 280-283 |
| | 296-298 |
| | 315-316 |
| | 318-320 |
| Mięśnie dna miednicy | 172* |
| | 180-182 |
| | 203-204* |
| | 320* |
| Mięsień czworogłowy uda (mięsień prosty uda, mięsień obszerny przyśrodkowy, mięsień obszerny pośredni, mięsień obszerny boczny) | 148-151 |
| | 260-263 |
| | 315-316 |
| | 342-345 |
| | 350-352 |
| Mięśnie równoległoboczne (większy i mniejszy) | 159-162 |
| | 175 |
| | 217-220 |
| | 221-223 |
| | 265-267 |
| | 350-351 |
| Pierścień rotatorów (mięsień podłopatkowy, mięsień nadgrzebieniowy, mięsień podgrzebieniowy i mięsień obły mniejszy) | 134-136 |
| | 175 |
| | 221-223 |
| Mięsień zębaty przedni | 292-293 |
| | 316* |
| | 318-320 |
| | 330-332 |

| Nazwa | Strona |
|--|----------|
| Mięsień płaszczkowaty | 119-121 |
| | 123 |
| | 130* |
| | 172-174 |
| | 274-275 |
| | 288-290 |
| | 299-300 |
| Grupa mięśni prostowników grzbietu (mięśnie międzypoprzeczne, mięśnie międzykolcowe, mięśnie skręcające, mięśnie wielodzielne, mięsień poprzeczno-kolcowy i mięsień prostownik grzbietu) | 123 |
| | 138-139 |
| | 169-171* |
| | 194-197 |
| | 212-216 |
| | 277-278 |
| Mięsień mostkowo-obojczykowo-sutkowy | 148-149 |
| | 239-240 |
| | 280* |
| | 284-287 |
| | 302-303 |
| Mięsień naprężacz powięzi szerokiej | 130-132 |
| | 134-137 |
| | 148* |
| | 163* |
| | 224-227 |
| | 247-250 |
| Mięsień czworoboczny | 198-199 |
| | 274 |
| | 318-320 |
| | 350* |
| Mięsień trójgłowy ramienia | 221-223 |
| | 242* |
| | 258* |
| | 274-275 |
| | 292-293 |
| | 318-320 |
| 330-333 | |



Leslie Kaminoff i Amy Matthews to eksperci światowej rangi, nauczyciele anatomii, oddychania i pracy z ciałem. Razem stworzyli wspaniały materiał, do którego mogą odnieść się zarówno ćwiczący jogę, jak i jej instruktorzy oraz entuzjaści.



Sharon Elis – twórczyni grafik zawartych w książce, od ponad 25 lat pracuje jako ilustratorka medyczna. Jej wielokrotnie nagradzane prace publikowano w książkach i magazynach medycznych.

Nowe, rozszerzone wydanie najlepiej sprzedającego się poradnika anatomii jogi ponownie dostępne na rynku!

Od oddychania, przez pozycje stojące, aż do pozycji odwróconych – zobaczysz jak konkretne mięśnie reagują na ruchy stawów, jak zmiany pozycji mogą wpłynąć na jej skuteczność oraz jak kręgosłup, oddychanie i ustawienie ciała są ze sobą powiązane. Nowoczesna metoda umożliwi odkrycie rzeczywistego oddziaływania każdej pozycji jogi – asany – na układ szkieletowo-mięśniowy. Nie tylko niweluje stres, relaksuje i wycisza, ale także pomaga schudnąć, reguluje hormony, poprawia sprawność powięzi oraz wzmacnia i rozciąga mięśnie.

Bez względu na to, czy dopiero zaczynasz swoją przygodę z jogą, czy już jesteś zaawansowanym joginem, ten przewodnik jest dla Ciebie. Łączy zarówno wiedzę medyczną, atlas anatomiczny i praktyczny kurs jogi. Stanie się on Twoim cennym źródłem informacji, który pozwoli Ci wyćwiczyć każdy mięsień. Zyskasz wspaniałą sylwetkę i wyciszysz umysł.

Twój osobisty trener jogi

Patroni:

