

H . D a v i d C o u l t e r

ANATOMIA HATHA JOGI

PODRĘCZNIK DLA UCZNIÓW, NAUCZYCIELI I PRAKTYKUJĄCYCH

Przełożył
Rafał Gadomski

IBR FOCUS SP. Z O.O.
Warszawa 2008

SPIS TREŚCI

Słowo wstępne.....	11
Przedmowa.....	13
Przedmowa do wydania polskiego.....	15
Wstęp.....	17
Podstawowe założenia.....	19
Rozdział pierwszy – RUCH I POSTAWA.....	23
System nerwowo-mięśniowo-szkieletowy.....	23
System nerwowy.....	29
Odruchy.....	35
System przedsionkowy, wzrok i dotyk.....	45
Ograniczenia tkanki łącznej.....	48
Rozciąganie.....	55
Trzy pozycje.....	57
Podsumowując.....	60
Rozdział drugi – ODDYCHANIE.....	61
Budowa systemu oddechowego.....	63
Mięśnie oddechowe.....	66
Jak oddychanie wpływa na pozycję.....	73
Systemy somatyczny i autonomiczny.....	75
Fizjologia oddychania.....	80
Oddychanie piersiowe.....	88
Oddychanie paradoksalne.....	92
Oddychanie brzuszne w pozycji leżącej.....	93
Oddychanie brzuszne w pozycjach siedzących.....	96
Oddychanie przeponowe.....	103
Tradycyjne ostrzeżenie.....	111
Rozdział trzeci – ĆWICZENIA BRZUSZNO-MIEDNICOWE.....	119
Sklony w pozycji siedzącej oraz brzuszki.....	119
Podstawa ciała.....	120
Unoszenie nóg w pozycji leżącej.....	136
Jogiczne brzuszki.....	144
Ćwiczenia łodzi w pozycji siedzącej.....	145
Pozycja pawia.....	147
Miednica i anatomiczne krocze.....	149
Ashwini mudra.....	153
Mula bandha.....	155
Agni sara.....	158
Uddiyana bandha czyli unoszenie brzucha.....	164
Nauli.....	169
Przeciwwskazania.....	171
Korzyści.....	172

Rozdział czwarty – POZYCJE STOJĄCE	175
System szkieletowy a ruch.....	177
Anatomia kręgosłupa.....	180
Symetria i asymetria.....	191
Pozycje stojące.....	193
Cztery proste ćwiczenia rozciągające.....	194
Wygięcia do tyłu.....	199
Skłony do przodu.....	203
Skłony do boku.....	210
Co sprawia że pozycje są trudne?.....	214
Pozycje trójkąta.....	215
Dwie pozycje balansujące.....	225
Korzyści.....	228
Rozdział piąty – POZYCJE Z WYGIĘCIEM DO TYŁU	231
Anatomia zgięcia i wygięcia.....	231
Oddychanie a wygięcia pleców.....	236
Pozycje kobry.....	239
Pozycje szarańczy.....	249
Pozycje łodzi w leżeniu na brzuchu.....	255
Pozycje łuku.....	256
Staw kolanowy.....	258
Ćwiczenia z wygięciem do tyłu w leżeniu na plecach.....	262
Wygięcie w pozycji kłęczącej – pozycja wielbłąda.....	269
Przeciwwskazania.....	271
Korzyści.....	271
Rozdział szósty – POZYCJE ZE SKŁONEM DO PRZODU	273
Skłony do przodu: głowa, szyja i klatka piersiowa.....	273
Skłony do przodu: lędźwiowy i lędwiowo-krzyżowy.....	274
Nutacja i kontrnutacja krzyżowo-biodrowa.....	275
Skłony do przodu w stawach biodrowych.....	278
Skłony do przodu w kostkach i stopach.....	281
Kwestie kliniczne i przestrogi.....	282
Rozciąganie tyłu ciała.....	284
Pozycja psa z głową w dół.....	292
Pozycja dziecka.....	294
Oddychanie w skłonach do przodu.....	295
Elastyczność obszaru krzyżowo-biodrowego.....	296
Elastyczność bioder.....	301
Korzyści.....	317
Rozdział siódmy – POZYCJE ZE SKRĘTEM	319
Podstawy skrętów.....	319
Czaszka, kręgi szczytowy i kręgi obrotowy.....	323
Ruchy głowy i szyi.....	326
Skręcanie w obszarze klatki piersiowej.....	328
Skręcanie w obszarze lędźwiowym.....	329
Kończyny dolne.....	330
Skręty w pozycji leżącej.....	336
Skręty w pozycji stojącej.....	340

Skrety w pozycjach odwróconych.....	352
Skrety kręgosłupa w pozycji siedzącej.....	353
Korzyści.....	361
Rozdział ósmy – STANIE NA GŁOWIE.....	363
System sercowo-naczyniowy.....	363
Dwie metody stania na głowie.....	370
Kończyny górne.....	377
Dysproporcje strukturalne.....	391
Kwestia oddychania.....	393
Rozwijanie siły i elastyczności.....	396
Skłony i skrety w staniu na głowie.....	405
Wydłużanie waszego czasu w pozycji.....	410
Korzyści.....	412
Rozdział dziewiąty – STANIE NA BARKACH.....	415
Anatomia stania na barkach.....	416
Pozycje półświecy.....	418
Stanie na barkach.....	420
Pozycja pługa.....	428
Podniesione pozycje stania na barkach i pługa.....	433
Krażenie.....	435
Oddychanie.....	436
Kontynuacja.....	438
Korzyści.....	447
Rozdział dziesiąty – RELAKSACJA I MEDYTACJA.....	449
Relaksacja mięśniowa.....	450
Dwa ćwiczenia relaksacyjne.....	453
Oddychanie a relaksacja.....	457
Autonomiczny system nerwowy.....	459
Pogłębianie relaksacji.....	465
Pozycje medytacyjne.....	468
Zachowanie geometrii.....	469
Pomoce.....	473
Sześć pozycji.....	476
Mula bandha.....	486
Opanowanie sytuacji.....	487
Znający zasłony.....	490
Słowniczek.....	493
Bibliografia.....	505
Podziękowania.....	507
Indeks terminów anatomicznych.....	509
Indeks ćwiczeń.....	517
Nota biograficzna.....	521