

## **Dolžina mišic in položaji** **97**

Opazovanje dolžine in podaljševanja mišic	98
Dolge mišice zadnje lože za položaj palice ali dandasano	104
Dolge mišice zadnje lože in/ali dolga dvoglava mečna mišica za položaj strešice ali adho mukha svanasano	110
Dolga velika zadnjična mišica s pomočjo položaja globokega počepa ali malasane	114
Dolga široka hrbtna mišica v položaju klešč ali paščimotanasani	116
Dolga trapezasta mišica v položaju pluga ali halasani	118
Dolga velika ledvena mišica v položaju globokega izpadnega koraka ali andžanejasani	122
Dolga prema stegenska mišica za položaj kamele ali užtrasano	124
Dolge adduktorne mišice za položaj pravega kota ali samakonasano	128
Dolga mala zadnjična mišica za položaj lotosa ali padmasano	132
Dolga mala prsna mišica za položaj dviga rok ali hasta utanasano	138
Dolga in močna velika prsna mišica za položaj loka ali dhanurasano	142
Dolga troglava nadlahtna mišica za položaj kravjega gobca ali gomukhasano	146
Dolga romboidna mišica s pomočjo položaja orla ali garudasane	150
Sproščena diafragma v položaju sveče ali sarvangasani	152

## **Dolžina in moč v določenih položajih** **155**

Giblјivost mišic zadnje lože za uporabo moči velike ledvene mišice in štiriglave stegenske mišice	158
Giblјivost prsnih mišic za uporabo moči deltoidnih mišic	160
Giblјivost rame, trupa, kolka za položaj plesalca ali natarađasano	162
Giblјivost rame ter sprednje in zadnje strani kolka za položaj bojavnika 3 ali virabhadrasane 3	164
Giblјivost ram, kolkov in stegen za uporabo moči v položaju mostu ali čakrasani	166

## **Koordinacija mišic v položajih** **169**

Uravnoteženje mišic sprednje in zadnje strani telesa v položaju gore ali tadasani	172
Aktivacija multifidnih mišic za razporeditev gibanja v položaju zasuka trupa ali maričjasani	178
Usklajenost štiriglave stegenske mišice in velike zadnjične mišice v položaju bojavnika 1 ali virabhadrasani 1	182
Dodajanje aktivacije štiriglave stegenske mišice in zaščita pogačice v položajih bojavnika 1 in 2 ali virabhadrasani 1 in 2	186
Uravnoteženje pete v položaju orla ali garudasani in v položaju drevesa ali vrikšasani s pomočjo stranskih mišic gležnja	190
Aktivacija troglave mečne mišice za zaščito kolenskih vezi v položaju trikotnika ali trikonasani	194
Izbira med dvema mišicama za pravilno postavitev medenice v položaju polmostu ali setu bandhi	198
Spust glave nadlahtnice v položaju kobre ali bhudžangasani	202
Usklajevanje delovanja skalenskih mišic za ključnično dihanje	206

## **Priloge** **208**

Stvarno kazalo	209
Seznam jogijskih položajev v slovenščini	214
Seznam jogijskih položajev v sanskrtu	217
Bibliografija	219
Bibliografija Blandine Calais-Germain	220