

# Kazalo

<b>Osnovne informacije o mišicah</b>	<b>11</b>
Kaj so mišice?	12
Zgradba skeletnih mišic s prostim očesom	13
Zgradba skeletnih mišic pod mikroskopom	14
Mišice ne povzročajo vsega gibanja	18
Agonist, antagonist, sinergija	23
V različnih položajih se krčenje pojavlja v različnih oblikah	24
Ista mišica lahko v različnih položajih deluje na različne načine	26
Krčenje ne poteka vedno tam, kjer si ga predstavljamo	28
Dvojno krčenje mišic	30
Krčenje mišice lahko izvajamo v vseh njenih dolžinah	32
Tri vrste refleksov v jogi	34
Nekaj besed, ki pogosto povzročajo zmedo	36
<b>Moč mišic in položaji</b>	<b>39</b>
Elementi opazovanja mišične moči	40
Krepitev mišic zadnje strani telesa v položaju stola ali utkatasani	48
Krepitev mišic spodnjih okončin v položaju stola ali utkatasani	50
Krepitev mišic zgornjih okončin v položaju vrane ali bakasani	52
Krepitev mišic sprednje strani telesa v položaju opore spredaj ali kumbhakasani	54
Krepitev mišic sprednje in zadnje strani telesa v položaju čolna ali navasani	56
Krepitev mišic sprednje in zadnje strani telesa v položaju opore zadaj ali purvotanasani	58
Krepitev mišic zadnje strani telesa v položaju kobilice ali šalabhasani	60
Krepitev pogosto šibkih mišic v položaju ribe ali matsjasani	62
Krepitev mišic vratu v položaju stoje na glavi ali širšasani	66
Krepitev srednje zadnjične mišice v položaju drevesa ali vrikšasani	68
<b>Sprostitev mišic in položaji</b>	<b>71</b>
Elementi opazovanja sprostitve mišic	72
Položaj trupla ali šavasana: gre res za popolno sprostitve?	78
Sprostitev deltoidne mišice v sedečem položaju	82
Podpora trupa za sprostitve v položaju otroka ali balasani	86
Sprostitev adduktorjev v položaju metulja leže ali supta badha konasani	88
Sprostitev in aktivacija mišic na pravi strani v položaju polmeseca ali ardha čandrasani	92