

# Obsah

---

<b>O TÉTO KNIZE</b> .....	13
<b>PROLOG</b> .....	15
<b>ÚVOD</b> .....	25
<b>I. DÍL – TĚLESNÁ PŘÍPRAVA</b>	
<b>Jóga-súkšma vjájama (jemná jógová cvičení)</b> .....	27
1. Prárthana (modlitba) .....	27
2. Uččárana-sthala-tatha-višuddha-čakra šuddhi (očista oblasti krku a višuddha čakry) ..	28
3. Buddhi-tatha-dhrti-šakti vikásaka (rozvoj síly ducha a vůle) .....	28
4. Smarana-šakti vikásaka (rozvoj síly paměti) .....	28
5. Médha-šakti vikásaka (rozvoj intelektu) .....	29
6. Nétra-šakti vikásaka (zlepšení zraku) .....	30
7. Kapóla-šakti vardhaka (omlazení tváře) .....	31
8. Karna-šakti vardhaka (zlepšení sluchu) .....	32
9. Gríva-šakti vikásaka 1 (posílení vazy) .....	33
10. Gríva-šakti vikásaka 2 (posílení vazy) .....	33
11. Gríva-šakti vikásaka 3 (posílení vazy) .....	34
12. Skandha-tatha-báhu-múla-šakti vikásaka (posílení ramenních lopatek a kloubů) .....	34
13. Bhudža-bandha-šakti vikásaka (posílení nadloktí) .....	35
14. Kaphóni-šakti vikásaka (posílení loktů) .....	35
15. Bhudža-balli-šakti vikásaka (posílení paží) .....	36
16. Púrna-bhudža-šakti vikásaka (posílení předloktí a paží) .....	37
17. Mani-bandha-šakti vikásaka (posílení zápěstí) .....	38
18. Kara-prsthá-šakti vikásaka (posílení hřbetů rukou) .....	39
19. Kara-tala-šakti vikásaka (posílení dlaní) .....	40
20. Anguli-múla-šakti vikásaka (posílení kloubů na prstech) .....	41
21. Anguli-šakti vikásaka (posílení prstů) .....	41
22. Vakša-sthala-šakti vikásaka 1 (posílení hrudníku) .....	42
23. Vakša-sthála-šakti vikásaka 2 (posílení hrudníku) .....	42
24. Udara-šakti vikásaka 1 (posílení břišního svalstva) .....	43
25. Udara-šakti vikásaka 2 (posílení břišního svalstva) .....	44
26. Udara-šakti vikásaka 3 (posílení břišního svalstva) .....	44
27. Udara-šakti vikásaka 4 (posílení břišního svalstva) .....	45
28. Udara-šakti vikásaka 5 (posílení břišního svalstva) .....	45

29. Udara-šakti vikásaka 6 (posílení břišního svalstva) . . . . .	45
30. Udara-šakti vikásaka 7 (posílení břišního svalstva) . . . . .	46
31. Udara-šakti vikásaka 8 (posílení břišního svalstva) . . . . .	46
32. Udara-šakti vikásaka 9 – Uddijána (posílení břišního svalstva) . . . . .	47
33. Udara-šakti vikásaka 10 (posílení břišního svalstva – cvičení krajty »adžagari«) . . . . .	48
34. Kati-šakti vikásaka 1 (posílení zad) . . . . .	49
35. Kati-šakti vikásaka 2 (posílení zad) . . . . .	50
36. Kati-šakti vikásaka 3 (posílení zad) . . . . .	51
37. Kati-šakti vikásaka 4 (posílení zad) . . . . .	52
38. Kati-šakti vikásaka 5 (posílení zad) . . . . .	53
39. Múládhára-čakra šuddhi (očista podbřišku a čakry múládhára) . . . . .	53
40. Upastha-tatha-svádhisthána-čakra šuddhi (očista a posílení pohlavních orgánů a svádhisthána čakry) . . . . .	54
41. Kundalíní-šakti vikásaka (probouzení mystické hadí síly »kundalíní«) . . . . .	55
42. Džangha-šakti vikásaka 1 (posílení stehen) . . . . .	56
43. Džangha-šakti vikásaka 2 (posílení stehen) . . . . .	56
44. Džánu-šakti vikásaka (posílení kolen) . . . . .	56
45. Pindalí-šakti vikásaka (posílení lýtek) . . . . .	57
46. Páda-múla-šakti vikásaka (posílení chodidel) . . . . .	58
47. Gulpha-páda-prštha-páda-tala-šakti vikásaka (posílení chodidel a kotníků) . . . . .	58
48. Páda-anguli-múla-šakti vikásaka (posílení prstů u nohou) . . . . .	59
49. Šavásana (pozice mrtvoly) . . . . .	60
1. Rékha gati (vykračování v přímém směru) . . . . .	61
2. Úrdhva gati (vykračování vzhůru) . . . . .	61
<b>Jóga-sthúla-vjájama (silová jógová cvičení) . . . . .</b>	<b>61</b>
3. Hrd gati (kardiostimulátor neboli indžána daura – lokomotiva) . . . . .	62
4. Utkúrdana (skoky) . . . . .	63
5. Sarvánga pušti (posílení celého těla) . . . . .	63
<b>II. DÍL – TĚLESNÁ OČISTA</b>	
<b>Šat karmy (očistné procedury) . . . . .</b>	<b>65</b>
Kuñdžala neboli gadžakarani (sloní očista) . . . . .	66
Sútra nétí a džala nétí (očista nosu a nosohltanu) . . . . .	67
Dugdha nétí a ghrta nétí (očista nosních průduchů mlékem a máslem) . . . . .	70
Bhastrika neboli kapálabhāti (kovářské měchy) . . . . .	71
Naulí (vlnění předním břišním svalem) . . . . .	72
Madhja naulí (střední naulí) . . . . .	72
Váma-dakšína naulí (levé a pravé naulí) . . . . .	72
Dhautí (očista žaludku a jícnu) . . . . .	74
Vastra dhautí (očista žaludku pruhem látky) . . . . .	74
Danda dhautí (očista hltanu a žaludku provazem) . . . . .	75

Vámana dhautí (zvracení vody) neboli bágí (tygří cvičení) . . . . .	76
Ganěša krija (očista konečníku a řitního otvoru). . . . .	76
Vasti (očista střevního traktu). . . . .	77
Šankha prakšálana neboli várisára (očista mušle, dokonalá očista střev) . . . . .	80
Trátaka (očista očí) . . . . .	83
Váju randžana (očista atmosféry) a bhava šuddhi (očista myšlenek). . . . .	84

### III. DÍL – JÓGOVÁ ANATOMIE A CENTROVÁNÍ TĚLA

<b>Hrubohmotné a jemnohmotné tělo</b> . . . . .	86
Nádí . . . . .	88
Body křížení marmasthána a ádhára . . . . .	91
Projekce obrazu světa . . . . .	92
Sedm čaker . . . . .	93
Tři granthi a čtyři náda avastha . . . . .	97
Nábhi čakra, těžiště našeho těla. . . . .	101
Příčiny, které vedou k posunutí pupku. . . . .	102
Nábhi parikša (vyšetření pupku) . . . . .	102
Pupeční cvičení. . . . .	104
Poruchy vyvolávané posunutým pupkem. . . . .	106
Léčba nadměrně posunutého pupku. . . . .	106

### IV. DÍL – JÓGÁSANA VIDŽŇÁNA

<b>Nauka o jógových pozicích</b> . . . . .	109
<b>Ásany – cvičení</b> . . . . .	112
1. Siddhásana (úplná pozice) . . . . .	113
Trátaka (fixace pohledu) . . . . .	114
2. Muktásana (osvícená pozice) . . . . .	116
3. Svastikásana (pozice hákového kříže) . . . . .	117
4. Sukhásana (jednoduchá pozice) . . . . .	118
5. Vadžrásana (diamantový sed) . . . . .	119
6. Supta vadžrásana (ležící diamant) . . . . .	120
6a. Džňánásana (pozice moudrosti). . . . .	121
7. Bhadrásana (požehnaná pozice). . . . .	121
8. Vírásana (pozice hrdiny). . . . .	122
9. Simhásana (lev). . . . .	123
10. Padmásana (lotosový sed). . . . .	124
10a. Ardha padmásana (poloviční lotos) . . . . .	126
11. Guptásana (skrytá pozice). . . . .	127
12. Džánu šíršásana (pozice kolene a hlavy). . . . .	128
13. Jógásana (jógová pozice) . . . . .	130
14. Baddha padmásana (svázaný lotos) . . . . .	131

15. Kokilásana (kukačka) . . . . .	132
16. Garbhásana (pozice embrya) . . . . .	133
17. Parvatásana (hora) . . . . .	134
18. Utthita padmásana (vznášející se lotos) . . . . .	135
19. Džhúlásana (houpačka) . . . . .	135
20. Lólásana (kyvadlo) . . . . .	136
21. Kukkutásana (kohout) . . . . .	136
22. Matsjásana (ryba) . . . . .	137
23. Vátájánásana (vějíř) . . . . .	138
24. Matsjéndrásana (pozice mudrce Matsjéndry) . . . . .	139
25. Ardha matsjéndrásana (poloviční pozice mudrce Matsjéndry neboli uzal) . . . . .	141
26. Górákšásana (pozice mudrce Górákši) . . . . .	141
27. Kánda pídasana (tlak nártý) . . . . .	143
28. Bhagásana (pozice lúna) . . . . .	143
29. Prétásana (démon) . . . . .	144
30. Vikatásana (obtížná pozice) . . . . .	145
31. Mrgásana (srnec) . . . . .	145
32. Majúrášana (páv) . . . . .	147
33. Majúra padmásana (páv v lotosové pozici) . . . . .	148
34. Gómukhásana (hlava krávy) . . . . .	149
35. Paščimóttánásana (protažení zad) . . . . .	149
36. Vršabhásana (býk) . . . . .	151
36a. Kukkurásana (pes) . . . . .	152
36b. Šašásana (zajíc) . . . . .	153
37. Tádásana (palma) . . . . .	153
38. Ašvatthásana (posvátný fíkovník) . . . . .	154
39. Úrdhva hastóttánásana (protažení paží) . . . . .	155
40. Kati čakrásana (protáčení v bedrech) . . . . .	156
41. Garudásana (orel) . . . . .	156
42. Sankatásana neboli pozice činka (propletená pozice) . . . . .	157
43. Hasta pádangušthásana (pozice s rukama na palci u nohy) . . . . .	158
44. Kónásana (pravý úhel) . . . . .	160
45. Kála bhairavásana (pozice Kála Bhairavy) . . . . .	161
46. Šírša-džánu sparšásana (stoj s hlavou u kolene) . . . . .	162
47. Páda hastásana (polibek kolenou) . . . . .	162
48. Viparíta-šírša-dvi-hasta baddhásana (obrácené uzavření hlavy a paží) . . . . .	164
49. Páda-anguštha-nása sparšásana (pozice prstů u nohou a nosu) . . . . .	165
50. Supta-páda-anguštha-nása sparšásana (pozice prstů u nohou a nosu vleže) . . . . .	165
51. Kúrmásana (želva) . . . . .	166
52. Uttána kúrmásana (protažená želva) . . . . .	167
53. Mandúkásana (žába) . . . . .	168

54. Uttána mandúkásana (protažená žába) . . . . .	168
55. Makarásana (krokodýl) . . . . .	170
56. Naukásana (člun) . . . . .	170
57. Šalabhásana (kobylika) . . . . .	171
58. Bhudžangásana (kobra) . . . . .	172
59. Sarpásana (cvičení hada) . . . . .	173
60. Uštrásana (velbloud) . . . . .	174
61. Čakrásana (kolo) . . . . .	175
62. Bhaktjásana (pozice oddanosti) . . . . .	176
63. Pavana muktásana (pozice osvobozující vítr) . . . . .	178
64. Supta-pavana muktásana (pozice osvobozující vítr vleže) . . . . .	179
65. Tólángulásana (rovnováha na prstech) . . . . .	180
66. Uttána pádásana (protažení chodidel a zpevnění pupku) . . . . .	181
67. Dhanurásana (luk) . . . . .	182
68. Sarvángásana (úplná pozice) . . . . .	183
69. Vistrta-páda sarvángásana (úplná pozice s roztaženýma nohama) . . . . .	184
70. Úrdhva sarvángásana (stoj na ramenou / svíčka) . . . . .	185
71. Karna pídásana (tlak na uši) . . . . .	186
72. Pranavásana (pozice pranavy) . . . . .	187
73. Supta-páda kandharásana (pozice nohy za krkem) . . . . .	189
74. Páda-skandha dandásana (pozice prutu a nohy za krkem) . . . . .	189
76. Dvi-páda kandharásana (oboustranná pozice nohy za krkem) . . . . .	192
77. Utthita-dvi-páda kandharásana (zvednutá oboustranná pozice nohou za krkem) . . . . .	193
78. Pakšjásana (pták) . . . . .	194
79. Takijásana (polštář) . . . . .	195
80. Ášásana (pozice naděje) . . . . .	197
81. Éka-páda bhúdžásana (jednostranná pozice nohy na paži) . . . . .	198
82. Dvi-páda bhúdžásana (oboustranná pozice nohy na paži) . . . . .	199
83. Tittibhásana (čejka) . . . . .	200
84. Čatuš kónásana (pozice čtyřúhelníku) . . . . .	201
85. Ákarna dhanurásana (napjatý luk) . . . . .	202
86. Bakásana (jeřáb) . . . . .	202
87. Kágásana (vrána) . . . . .	203
88. Udara karšanásana (břišní sání) . . . . .	204
89. Utkatásana (pozvednutá pozice) . . . . .	204
90. Mukta-páda anguštásana (pozice osvobozeného palce u nohou) . . . . .	205
91. Páda anguštásana (velký palec) . . . . .	206
92. Brahmačarjásana (pozice pohlavní zdrženlivosti) . . . . .	207
93. Džánu-bhúmi sthirásana (opora kolenou) . . . . .	207
94. Khaňdžanásana (konipas) . . . . .	208
95. Ardha púrvóttanásana (poloviční rovnováha v napětí) . . . . .	209

96. Púrvóttanásana (rovnováha v napětí) . . . . .	210
97. Dvi-páda vistrtásana (rozštěp) . . . . .	212
98. Vistrta-páda-vakša-bhúmi sparšásana (rozštěp s předklonem) . . . . .	214
99. Bhúnamanásana (pozdrav zemi; hluboký předklon) . . . . .	214
100. Vrškásana (strom) . . . . .	215
101. Vrščikásana (štír) . . . . .	216
102. Supta vrščikásana (spící štír). . . . .	217
103. Méru dandásana (posvátná hora Méru) . . . . .	218
104. Ardha úrdhvásana (napůl zvednutá pozice) . . . . .	219
105. Nádí šódhanásana (očista nádí) . . . . .	220
106. Natarádžásana (pozice pána tance) . . . . .	221
107. Súrja namaskára (sluneční modlitba neboli pozdrav slunci). . . . .	224
108. Šavásana neboli mrtásana (mrtvola) . . . . .	229

## V. DÍL PRÁNÁJÁMA

<b>Kontrola životní síly</b> . . . . .	231
Místo, denní doba a trvání pránájámy . . . . .	231
Časový rozvrh starých jogínů . . . . .	232
Mitáhára – jogínské stravovací předpisy. . . . .	233
Doporučená koření. . . . .	235
Základní potraviny jogínů. . . . .	236
Bandha – jogínské uzávěry . . . . .	237
1. Múla bandha (uzávěr kořene) . . . . .	237
2. Púrna uddijána (úplný uzávěr břicha). . . . .	238
2a. Uddijána bandha (uzávěr břicha směrem dovnitř) . . . . .	238
2b. Udara bandha (uzávěr břicha směrem ven) . . . . .	238
3. Džálandhara bandha (uzávěr krku a šije) . . . . .	239
Mahá bandha (velký uzávěr) . . . . .	240
Mahá védha (velký průnik) . . . . .	241
Tribandhásana (trojitý uzávěr) . . . . .	242
Pavana – váju v lidském těle. . . . .	244
Šiva svaródaja, nauka o svaře . . . . .	245
Dýchání a svara . . . . .	246
Svara a lidský mozek . . . . .	248
Svara a osm jogínských siddhi . . . . .	249
Kontrola dýchání . . . . .	250
Jak svara ovlivňuje naše zdraví . . . . .	250
Různé druhy sahita kumbhaky . . . . .	253
1. Anulóma-vilóma neboli nádí-šódhana pránájáma (oboustranná očista nádí) . . . . .	254
2. Súrja bhédana neboli súrja bhédí (průnik sluncem). . . . .	257
3. Udždžají kumbhaka (vítězná zádrž dechu) . . . . .	258
4. Sítkarí (dech vytvářející zvuk »sít«) . . . . .	260

5. Šítalí (chladivý dech) . . . . .	261
6. Bhramarí (včelí bzučení) . . . . .	262
7. Múrčča kumbhaka (bezvědomí) . . . . .	263
9. Bhastra kumbhaka (zádrž dechu s kovářským měchem) . . . . .	267
10. Kévala kumbhaka (úplná zádrž dechu) . . . . .	269

## VI. DÍL – MUDRA

<b>Jogínská pečeť</b> . . . . .	272
<b>Hasta mudry (pozice a držení rukou a paží)</b> . . . . .	273
1. Aňdžali mudra (pečeť prokazování úcty) . . . . .	273
2. Áváhaní mudra (pečeť pozvání) . . . . .	274
3. Džňána mudra (pečeť moudrosti) . . . . .	274
4. Dhjána mudra (pečeť pohroužení) . . . . .	274
5. Damaru mudra (pečeť obřadního bubínku) . . . . .	275
6. Ardhačandra mudra (pečeť pŕlměsíce) . . . . .	275
7. Sambódhíní mudra (pečeť pevnosti a věrnosti) . . . . .	276
8. Matsja mudra (pečeť ryby) . . . . .	276
9. Jóni mudra (pečeť božského lŕna) . . . . .	277
<b>Divja mudry, božské pečeti hathajógy</b> . . . . .	277
1. Kákí mudra (pečeť vrány / vraní zobák) . . . . .	278
2. Šanmukhí mudra (pečeť šesti tváří) . . . . .	279
3. Bhudžangí mudra (pečeť kobry královské) . . . . .	280
4. Mátangí mudra (pečeť slonice) . . . . .	281
5. Nabhó mudra (pečeť všehomíra) . . . . .	282
6. Mandúkí mudra (pečeť žáby) . . . . .	283
7. Khéčarí mudra (pečeť putování světem) . . . . .	284
8. Ašvíní mudra (pečeť nebeského oře) . . . . .	290
9. Pášíní mudra (pečeť spoutání) . . . . .	292
10. Tádágí mudra (pečeť rybníka) . . . . .	293
11. Mahá mudra (velká pečeť) . . . . .	296
12. Jóni mudra (pečeť božského lŕna) . . . . .	305
13a. Vadžrólí mudra (pečeť hromového klínu) . . . . .	307
Bindu a radžas . . . . .	308
Vadžrólí – Praxe pro jogínku . . . . .	310
Vadžrólí – Praxe pro jogína . . . . .	311
Vadžrólí – Praxe pro jogínku i jogína . . . . .	313
13b. Sahadžóolí mudra (pečeť spontánní blaženosti) . . . . .	315
13c. Amaróolí mudra (pečeť nektaru nesmrtelnosti) . . . . .	316
14. Šakti-čálana mudra (pečeť rozhýbání Šakti) . . . . .	317
15. Viparíta-karaní mudra neboli šíršásana (obrácená pečeť) . . . . .	318
16. Šámbhaví mudra (pečeť blaženosti) . . . . .	328

<b>Pañča-dhárana mudry, pečeti soustředění na pět živlů</b> . . . . .	330
1. Párhiví-dhárana mudra, Adhó-dhárana mudra (pečet soustředění na živel země) . . . . .	330
2. Ámbhasí-dhárana mudra (pečet soustředění na živel vody) . . . . .	330
3. Vaišvánara-dhárana mudra (pečet soustředění na živel ohně) . . . . .	331
4. Vájava-dhárana mudra (pečet soustředění na živel vzduchu) . . . . .	331
5. Nabhó-dhárana mudra (pečet soustředění na živel éteru) . . . . .	332
<b>Pratikópásana, přivolání vlastního stínu</b> . . . . .	333
<b>EPILOG - RÁDŽAJÓGA</b>	
<b>Královská jóga</b> . . . . .	335
1. Jama – pravidla společenského chování. . . . .	335
2. Nijama – kodex individuální kázně . . . . .	336
3. Ásana – jogínská tělesná pozice . . . . .	337
4. Pránájáma – kontrola životní síly . . . . .	338
5. Pratiáhára – odpoutání smyslů od vnějšího světa . . . . .	338
6. Dhárana – koncentrace . . . . .	338
7. Dhjána – meditace a kontemplace . . . . .	338
8. Samádhi – osvícení neboli sebeuskutečnění . . . . .	339
<b>GLOSÁŘ - VYSVĚTLIVKY UŽÍVANÝCH POJMŮ</b> . . . . .	340
<b>LITERATURA</b> . . . . .	378