

OBSAH

PŘEDMLUVA	6
ÚVODEM	
KOŘENY JÓGY	8
Mýtus kundaliní	10
Proces aktivace	11
KAPITOLA 1	
ZAČÍNÁME OD NULY	12
Příprava soukromí	14
Prostředí	14
Dále mějte na zřeteli	15
Soustředění	16
Využívání pomůcek	18
KAPITOLA 2	
ZÁKLADY KUNDALINÍJÓGY	20
Jógové dýchání	22
Prána a apána	24
Ásany: sedy	28
Mudry: gesta rukou	30
Mantry: moc zvuku	33
Bandhy: tělesné zámky	34
Čakry: centra nehmotné energie	36
Krija: očistná praxe	40
KAPITOLA 3	
PŘED CVIČENÍM ROZCVIČKA	42
Duševně se naladíme	44
Rozproudíme energii	46
Rozhýbeme páteř	48
Ásany pro každý den	54
KAPITOLA 4	
CVIČEBNÍ PRAXE	
KUNDALINÍJÓGY	60
Sestava pro napravení páteře	62
Sestava pro odolnost organismu	64
Ovládnutí vlastních sfér	70
K podstatě vlastního já	74
Uvolnění pohybem	76

Pro posílení kauzálního těla	78	Vyžeňte nežádoucí myšlenky	164
Nalezení andělské podstaty	82	„Žebrákova“ meditace pro splnění touhy	164
Pro rovnováhu páneve	84	Léčivá meditace	166
Pro pevnost pupku	88	Minutový dech	168
Pro rovnováhu hlavy a srdce	92	Pro uklidnění srdce	169
Pro tělesnou a duševní vitalitu	94	Jak učinit nemožné možným	170
Pro posílení aury	96	Šabda krija: rytmické dýchání	171
Pro zdravou duševní rovnováhu	98	Upevněte smysl pro zodpovědnost	172
Nechte játra žít	102	Pro soustředění a vlídnost	173
Pro uvolnění vnitřní zlosti	106	Budíček	174
Pro obnovu energetické rovnováhy	110	Zpívání od srdce	175
		Hmotné představy	176
		Na srdíčku lotosu	176
		Jste Stvořitelem	177
		Léčivé vody Zlatého chrámu	178

KAPITOLA 5 INTERMEDIÁLNÍ SESTAVY 114

Definice intermediálních sestav	116
Žít dlouho mladě	116
Sedmero pro zdraví	118
Vašich deset těl	122
Probuďte svých deset těl	124
Tři minuty pro energii, tvořivost a úspěch	130
Staňte se dítětem štěstěny	132
Pro vědomí jednoty	136
Zbavte se niterné zášti	138
Pro srdce, ramena a krevní oběh	140

KAPITOLA 6 UMĚNÍ RELAXACE 144

Relaxace v jógové praxi	146
Nácvik hluboké relaxace	147
Duševní uvolnění	149
Starověký gong	150

KAPITOLA 7 MEDITACE 152

Pochopení meditace	154
Prvky meditace	156
Specifické meditace	158
Meditace začátečníků	158
Sedmivlnná meditace s mantrou <i>sat nam</i>	159
Kirtan krija	160
Deset stupňů k míru v duši	162
Jak skoncovat s návyky	163

KAPITOLA 8 JÓGA V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ 180

Ráno vstaňte zářící	182
Zachovejte si pocit uvolněnosti po celý den	186
Spěte klidně	188
Jóga pro páry	190
Jóga pro rodinu	196

KAPITOLA 9 LÉČIVÁ STRAVA 198

Léčivá strava	200
Léčivé nápoje	202
Zdravé nápoje pro děti	207
Starověké jogínské recepty	208
Ozdravující tofu	214

DODATEK PRAMĚNY, Z NICHŽ SE DOZVÍTE VÍC 216

Slovníček	216
Nejdůležitější webové stránky, hudba	218
Rejstřík	220
Poděkování	223