

# Obsah

Předmluva .....	15
<b>Co je prána?</b>	
<b>Co si o ní myslí věda?</b>	
1. Prána .....	21
Co je prána? .....	21
Vědomá kontrola prány .....	23
2. Prána vzduchu .....	27
Jin a jang .....	28
Prána = záporné ionty .....	29
Zdroje malých, životodárných iontů .....	31
Látková přeměna elektrické energie .....	31
Podporujeme elektrickou látkovou přeměnu .....	33
Sauna a prána .....	34
Shrnutí .....	34
3. Prána a klima .....	35
Elektrické pole atmosféry .....	36
Místní obměny .....	38
Příliš rychlé přechody .....	39
Syntéza .....	40
4. Prána v organismu .....	41
5. Prána a kosmonauti .....	49
Klimatizace .....	51
Několik závěrů .....	57
Záporná elektrická pole .....	57
6. Orgány k přijímání prány .....	59
Kůže .....	60
Jazyk .....	61
Nos .....	62
Plicní sklípky .....	65

Prána je podřízena mysli .....	65
7. Nasávejme vzduch .....	67
8. Čichová oblast .....	71
<b>Pránájáma – základy a praxe</b>	
9. Délka dechu .....	77
10. Džalanéti – nosní sprcha .....	81
Technika .....	81
Vysoušení nosních dírek .....	83
11. Máme pránické tělo? .....	87
12. Nádíśódhana	
- pročišťující dech .....	91
Nádí .....	91
Ida a pingala .....	92
Soustředění .....	95
Vhodný okamžik .....	95
Trvání .....	96
Poměr mezi výdechem	
a nádechem .....	96
Shrnutí .....	96
13. Kumbhaka .....	99
Zadržení dechu .....	99
Cíle kumbhaky .....	102
Povzbuzení vnitrobuněčného	
dýchání .....	102
Odstupňování .....	104
Ovládání „životního uzlu“ .....	106
Klíč od organické kontroly .....	107
Povzbuzení pneumogastrického	
nervu .....	108
14. Jak zadržovat dech? .....	111
Poznámka .....	114
15. Anulómavilóma .....	117

16. Rytmus .....	119
Rytmické dýchání .....	122
Úplné rytmické dýchání .....	123
Střídavé rytmické dýchání .....	123
17. Vilómapránájáma .....	125
Technika .....	125
Cyklus A – postupný nádech .....	125
Cyklus B – postupný výdech .....	126
Zdokonalujeme cvičení .....	126
Vilómapránájáma s múlabandhou ...	126
Výhody .....	127
Zdravotní výhody .....	128
Další zdokonalení .....	128
V posteli .....	128
Vilómapránájáma za chůze .....	128
18. Pránamudra neboli	
šántimudra .....	131
Technika .....	133
Vlastní cvičení .....	133
První etapa (s prázdnými plícemi) ..	134
Druhá etapa (začátek nádechu) .....	134
Třetí etapa .....	134
Čtvrtá etapa .....	135
Pátá etapa (zadržení	
s plnými plícemi) .....	135
Šestá etapa (výdech) .....	135
Soustředění .....	135
Soustředění při výdechu .....	137
„Óm“ .....	137
Blahodárné účinky .....	138
19. Kontrola břišní stěny .....	143
Fyziologické odezvy .....	152
Při cvičení jógy .....	154
Jak se učit sám? .....	155
Vliv na hrudní a klavikulární	
nádech .....	156
Zadržení dechu s plnými plícemi ...	156

A běžné dýchání? .....	157
Kontrola ano!	
Křečovitě stažení ne! .....	157
Dýchání s uvolněnou břišní stěnou ..	158
20. Pránické nabíjení .....	163
Technika .....	163
Nádech (púraka) – přijímací část ....	163
Zadržení dechu (kumbhaka)	
- ukládající část .....	164
Výdech (réčaka) – rozvodná část ....	165
Opakování .....	165
Kontraindikace .....	166
Psychické účinky .....	166
Poznámka .....	167
21. Samavrttipránájáma	
- čtvercová pránájáma .....	169
Správný postoj .....	169
Vlastní cvičení .....	170
Rytmus .....	170
Úplné cvičení .....	170
Soustředění .....	172
Varianta: .....	172
Doba trvání .....	172
Výhody čtvercové pránájámy .....	173
22. Džalandharabandha .....	175
Etymologie .....	175
Technika .....	176
Jak postupovat .....	176
Proč džalandhara? .....	177
Džalandharabandha	
a sarvángásana s halásanou .....	180
23. Co jsou nádí? .....	183
Shrnutí .....	187
24. Hlavní nádí .....	189

25. Kapálabhāti . . . . .	195
Etymologie . . . . .	195
Technika . . . . .	195
Stručný popis cvičení a předběžné poznámky . . . . .	195
Hrudník . . . . .	196
Břišní stěna . . . . .	196
Rytmus . . . . .	197
Chyba . . . . .	198
Kontrola hlasivkové štěrbiny . . . . .	198
Postupný nácvik . . . . .	198
Použití . . . . .	199
Soustředění . . . . .	199
Bandhy . . . . .	199
Kontraindikace . . . . .	200
Shrnutí . . . . .	200
Varianta se střídavým dýcháním . . . . .	201
Účinky kapálabhāti . . . . .	202
26. Kapálabhāti - účinky na mozek . . . . .	205
27. Bhastrika - měch . . . . .	209
Technika . . . . .	210
Varianta bhastriky . . . . .	211
Fyziologické účinky . . . . .	211
Pránické účinky . . . . .	212
Opatření . . . . .	212
28. Udždžají . . . . .	215
Technika . . . . .	215
Obvyklé udždžají . . . . .	216
Kontraindikace . . . . .	220
Účinky . . . . .	220
Účinky na psychiku . . . . .	221
Udždžají během ásan . . . . .	221
29. Džňánamudra - gesto zasvěceného . . . . .	223
Ukazováček . . . . .	224

Spojení palce s ukazováčkem . . . . . 224

30. Sítkáří, sítálí, plávini . . . . . 225

Sítkáří-sítálí . . . . . 225

Bhramarí . . . . . 225

Plávini . . . . . 225

### Esoterická pránájáma

#### Její základy a praxe

31. Prána a apána . . . . . 229

32. Súrjabhédakumbhaka . . . . . 233

Pozice . . . . . 233

Účinky . . . . . 234

Shrnutí . . . . . 235

33. Kundaliní . . . . . 237

Pól „jedince“ a pól „druhu“ . . . . . 237

34. Ašvinímudra . . . . . 245

Ašvinímudra . . . . . 247

Etymologie . . . . . 247

Na zádech . . . . . 248

Ve spojení s ásanami . . . . . 248

Dýchání . . . . . 249

Zdravotní účinky . . . . . 249

35. Múlabandha . . . . . 251

Význam pánevního

parasymptiku . . . . . 252

Technika . . . . . 254

36. Trajabandha . . . . . 257

Uddíjánabandha . . . . . 257

37. Kóši a čakry . . . . . 261

Ánandamajakóša . . . . . 263

Vidžňánamajakóša . . . . . 263

Manómajakóša . . . . . 264

Pránamajakóša a annamajakóša . . . . . 265

Čakry . . . . . 266

38. Múladháračakra . . . . . 271

39. Sahasráračakra . . . . . 275

Uvědomit si sahasráračakru . . . . . 275

Sušumna . . . . . 276

40. Jednotlivé čakry . . . . . 279

Svádhisthánačakra . . . . . 280

Manipuračakra . . . . . 281

Súrjačakra a čandračakra . . . . . 282

Anáhatačakra . . . . . 282

Višuddhičakra . . . . . 283

Ádžňáčakra . . . . . 283

Sahasráračakra . . . . . 284

41. Probuzení čaker . . . . . 285

Předběžné podmínky . . . . . 285

V čem toto cvičení spočívá? . . . . . 285

Probuzení múladháračakry . . . . . 286

Svádhisthánačakra . . . . . 287

Nábhičakra

(neboli manipuračakra) . . . . . 287

Súrjačakra a čandračakra . . . . . 289

Anáhatačakra . . . . . 289

Višuddhičakra . . . . . 289

Ádžňáčakra . . . . . 289

Sahasráračakra . . . . . 290

Další pokyny . . . . . 290

Doba trvání . . . . . 290

42. Pránuttana - výstup prány . . . . . 293

První část . . . . . 293

Pránuttana . . . . . 294

43. Cvičme pozvolna . . . . . 295

Navrhované postupy . . . . . 296

První etapa . . . . . 297

Druhá etapa . . . . . 297

Třetí etapa . . . . .	298
Čtvrtá etapa . . . . .	298
Pátá etapa . . . . .	298
Šestá etapa . . . . .	299
Neprovádějte... . . . .	299
Sanskrtsko-český slovník . . . . .	301