

OBSAH

Úvod	8
Vliv obranného mechanismu mysli na tělo	15
Krátký pohled do malé části anatomie pohybové soustavy	19
Vědomý plný brániční dech	25
Dýcháte správně?	27
Mechanika dýchání	29
Fyziologie dýchání	36
Vnější dýchání	37
Vnitřní dýchání	38
Objemy ventilace	38
Hluboké dýchání	40
Mysl je král	41
Jak začít?	47
Břišní dech	52
Nácvik břišního dechu	53
Poloha na čtyřech	53
Polohy v lehu na zádech	55
Relaxační poloha pro prohloubení břišního dechu	58
Hrudní dech	60
Nádech do hrudníku omezením pohybu břicha	61
Nádech do hrudníku pomocí paží	62
Nádech do hrudníku stlačením hrudního koše	63
Relaxační poloha pro prohloubení hrudního dechu	64
Dorzální (hřbetní) dech	65
Jednoduchá poloha pro nácvik dorzálního dechu	66
Nácvik dorzálního dechu v poloze na čtyřech	67
Relaxační poloha pro prohloubení dorzálního dechu	68
Podklíčkový dech	69
Nácvik podklíčkového dechu v lehu na zádech	70

Poloha pro nácvik podklíčkového dechu na čtyřech	71
Relaxační poloha pro prohloubení podklíčkového dechu	72
Rozvíjení plného dechu	73
Čtyři klíče pro čtyři dechy	73
Úplný nádech	80
Cvičení pro plný nádech v sedu na patách	81
Cvičení pro plný nádech v poloze na čtyřech	82
Úplný výdech	83
Cvičení pro úplný výdech v sedu na patách	84
Cvičení pro plný dechový cyklus	87
Cvičení pro plný dechový cyklus v poloze na čtyřech	87
Cvičení pro plný dechový cyklus v lehu na zádech I.	90
Cvičení pro plný dechový cyklus v lehu na zádech II.	91
Cvičení pro plný dechový cyklus v lehu na zádech III.	92
Relaxační poloha pro pozorování dechu v lehu na zádech	94
Změna délky dechového cyklu	95
Změna délky dechového cyklu relaxací, tedy uvolněním	98
Jógový spánek - Yoga nidra	100
Shabda pratyahára podle svámího Gítánandy Giri	105
Změna délky dechového cyklu nepřímým dýcháním	108
Změna délky dechového cyklu omezením průtoku vzduchu dýchacími cestami	109
Změna délky dechového cyklu hrubým výdechem	110
Změna délky dechového cyklu otevřenou zádrží dechu	112
Změna dechového cyklu prázdnou zádrží dechu	114
Vhodné polohy pro práci s dechem	116
Poloha pro práci s dechem v lehu na zádech	116
Poloha pro práci s dechem v lehu na břicho	117
Poloha pro práci s dechem v sedu	119
Další vhodné polohy pro práci s dechem	122
Zahřívací a průpravná cvičení	124
Lidé konstitučního typu váta - vítr	127

Lidé konstitučního typu pitta - žluč	128
Lidé konstitučního typu kapha - sliz	129
Dechové techniky	130
Vázový dech	130
Balónkový dech	131
AOUM pranayama zvuková harmonizační technika	131
Harmonizační a očistný dech podle tibetské tradice	134
Kapalabhati - očistný dech lebky	136
Kaja krija	138
Loma Viloma I (1. série)	140
Viloma Pranayama	144
Trocha historie jógy	146
Jóga na západě	150
Cesta jógy	150
Cesta rozvíjení	151
Cesta návratu	152
Patanjaliho osmistupňová stezka jógy	153
Rady, jak mít dobrý vztah s ostatními	153
Rady, jak najít dobrý vztah k sobě	155
Závěr	159
O autorce	161