



Obsah

■ Předmluva (Čhögjal Namkhai Norbu)	vii
■ Úvod a poděkování (Fabio Andrico)	viii
■ Úvod	xii
Co je jantrajóga	xii
Jedinečnost jantrajógy	xiv
Základní principy tibetské medicíny	xiv
■ Praxe jantrajógy	1
■ Devět očištných dechů: Vydechování starého vzduchu	5
■ Pět pohybů cigdžongu: Uvolňování kloubů	11
První cigdžong: Stahování	12
Druhý cigdžong: Vytrásání	15
Třetí cigdžong: Přitahování	19
Čtvrtý cigdžong: Ohýbání	23
Pátý cigdžong: Kroužení	26
■ Osm pohybů lungsangu: Očišťování prány	29
První lungsang: Pomalý nádech	31
Druhý lungsang: Otevřené zadržení	34
Třetí lungsang: Usměrnění	38
Čtvrtý lungsang: Rychlý výdech	41
Pátý lungsang: Rychlý nádech	44
Šestý lungsang: Uzavřené zadržení	47
Sedmý lungsang: Stažení	51
Osmý lungsang: Pomalý výdech	54
■ Pět pohybů candülu: Ovládání energetických kanálů	57
Candülové dýchání: Vyrovnání solární a lunární energie	59
První candül: Masírování	61
Druhý candül: Protahování kotníků	64
Třetí candül: Kroužení pažemi	67
Čtvrtý candül: Uzavírání podpaží	70
Pátý candül: Natahování	72

Pět sérií janter	75
První série janter	79
První jantra: Velbloud	80
Druhá jantra: Lastura	85
Třetí jantra: Plamen	90
Čtvrtá jantra: Želva	95
Pátá jantra: Pluh	100
Druhá série janter	105
První jantra: Had	106
Druhá jantra: Sekáček	111
Třetí jantra: Dýka	116
Čtvrtá jantra: Pes	120
Pátá jantra: Pavouk	125
Třetí série janter	131
První jantra: Luk	132
Druhá jantra: Půlměsíc	137
Třetí jantra: Lev	142
Čtvrtá jantra: Sup	147
Pátá jantra: Trojúhelník	152
Čtvrtá série janter	157
První jantra: Kobylka	158
Druhá jantra: Holubice	162
Třetí jantra: Trojzubec	167
Čtvrtá jantra: Tygr	172
Pátá jantra: Klenot	177
Pátá série janter	183
První jantra: Kolo	184
Druhá jantra: Orel	189
Třetí jantra: Meč	194
Čtvrtá jantra: Žába	199
Pátá jantra: Páv	204
Pránájáma harmonické rovnováhy: Rytmické dýchání	209
Vlna vadžry: Překonávání překážek energie	215
Dodatek 1: Výběr přípravných zahřívacích cviků před praxí	221
Dodatek 2: Doporučená pravidelná cvičení	240
Dodatek 3: Jantrajóga a tibetská medicína	245
Terminologický slovník	248
Seznam zdravotních účinků	255
Další doporučené tituly a zdroje	260
O autorech	263