

Obsah

Předmluva	11
Úvod	14
Pokyny pro práci s knihou	15

I Jóga a sánkhja

1 Sjednocující pohled jógy	18
Počítá se okamžik	19
Definice jógy	20
Neomezená pohyblivost těla	21
K vývoji jógy a ájurvédy	22
Význam psychosomatiky	23
Princip duality v člověku	25
Bolest je vaším Mistrem	26
Pozorování reflexů	27
Cílené povzbuzení systému, který tiší bolest	28
Rozvíjení vnitřního vnímání	30
Různé cesty jógy	31
Hathajóga a rádžajóga	33
Symbolika slunce a měsíce	34
2 Světový názor sánkhji	36
Duchovní původ jógy a ájurvédy	36
Advaitavédánta a sánkhja - paralely a odlišnosti	38
Povaha subjektu a objektu	40
Nevědomost vzniká z připoutanosti k pomijivému	41

Překonání nevědomosti	43
Já hledá já	45
Hybné síly věčné proměny	46
Obaly našeho bytí	48
Původ já	50
Povaha smyslů vnímání a poznávajícího smyslu	53
Povaha pěti smyslů konání	54
Elementy objektivního světa	55
Základní prvky intuice	56
Vnější a vnitřní pozice	59
Rozdílné kvality při cvičení	60
Cílené vytváření nálad	61
Odpoutanost, oddanost a nejnítěrnější přání	63

II Jóga a ájurvéda

3 Pět elementů v ájurvédě	66
Vnitřní a vnější soudržnost	66
Individuální a univerzální tělo	67
Smysly vnímání a konání	68
Tři podstatné aspekty soudržnosti	71
Hra elementů	72
Dvacet základních vlastností elementů	74
Dvojitá tvář jevů	80
Tridóša - tři konstelace elementárních sil	81
Konstituční typy při utváření vnitřních krajin a obrazů	82

III Praxe jógy pěti elementů

4 Úvod do učení o prvcích	90
Jemná struktura elementů	90
Dóši: „Nástrahy“ jednotlivých konstitucí	92
Zhodnocení individuálních potřeb	93

Sídlo tří dóš	96
Jak smysluplně cvičit?	99
Pět cviků na zharmonizování dóš	101
Strom jógy	110
5 Princip pohybu: váta	114
Identita - pránaváta	116
Tři cviky na posílení identity	121
Pouštění - apánaváta	124
Tři cviky na pouštění	129
Klid - vjánaváta	133
Tři cviky na prohloubení klidu	135
Bytí - samánaváta	141
I. cvičební program	145
Tři cviky na posílení citu pro vlastní bytí	146
Odchod - udánaváta	151
Tři cviky na prohloubení nálady odchodu	155
Mosty aktivizace	160
Tři cviky k mostům napětí	163
II. cvičební program	167
Vyčerpat všechny možnosti, jak si sám pomoci	168
6 Princip nadšení: pitta	170
Potřeby a motivace	170
Tři základní pohnutky	171
Od nerozlišené nálady ke konkrétnímu jednání	173
Pět ohňů jako síly utvářející vnímání a jednání	175
Oheň učení - sádhapitta	176
Oheň představy - alóčkapitta	182
Oheň agrese - raňďžakapitta	188
Oheň trávení - páčakapitta	194
Oheň v kůži - bhráďžakapitta	200
7 Princip stability: kapha	207
Stabilizující funkce rozpoznávání - bódhakakapha	209
Stabilizující funkce zvlhčování - klédakakapha	213

Stabilizující funkce síly - avalambakakapha	216
Stabilizující funkce spojování - šléšakakapha	220
Stabilizující funkce vyživujícího klidu - tarpakakapha	224
Průpravné ásany ke III. cvičebnímu programu	228
III. cvičební program	233
Doznění	235

Příloha

Přehled cviků	243
Přehled elementů	245
Slovníček	246
Poznámky	256
Rejstřík ásan, sanskrtských výrazů a jmen	260