

# Obsah

Předmluva.....	9
<b>Úvod.....</b>	<b>11</b>
Malé shrnutí o dechu.....	12
Zapamatujte si, prosím.....	13
Dech.....	15
Dýchání nosem nebo ústy?.....	17
Doporučení pro začátečníka.....	18
Prána.....	20
Pránajáma.....	21
Výdech (recaka).....	22
Nádech (puraka).....	23
Zadržení dechu (kumbhaka).....	23
Držení těla.....	24
Držení očí.....	25
Držení jazyka.....	25
Čištění dýchacích cest.....	25
Místo ke cvičení.....	27
Počítání dechu.....	28
Cíl pránajámy.....	29
<b>Jednoduché dechové techniky.....</b>	<b>30</b>
Zívání.....	31

Výdech.....	32
Cítění dechu.....	33
Nalezení klidu.....	35
Naslouchání dechu.....	36
Dýchání břichem - cítíme bránici.....	38
Dýchání břichem - procitujeme „bránu života“ .....	40
Dýchání břichem a vidění bodu.....	42
Hadí dýchání.....	44
Emocionální rovnováha.....	45
Regenerace.....	46
<b>Meditativní dechové techniky.....</b>	<b>48</b>
Dýchání póry.....	49
Zenové dýchání.....	51
Jak zvýšit vlastní energii.....	52
Světelné dýchání.....	54
Léčivé dýchání.....	55
Barevné dýchání.....	57
Výklad barev ve zkratce.....	58
Živlové dýchání.....	59
Živel ohně.....	59
Živel vzduchu.....	60
Živel vody.....	60
Živel země.....	61
Přiřazení živelů ve zkratce.....	61
Světelné a čakrové dýchání.....	<b>62</b>
<b>Pokročilé dechové techniky.....</b>	<b>64</b>
Otevírání třetího oka.....	65

Střídavé dýchání.....	67
Čištění plic.....	69
Jak prodloužit dech.....	70
Ohňové dýchání (Detoxikace a čištění plic).....	71
Chladivý dech.....	73
Dýchání mulabhanda ke kontrole energie.....	75
Plné dýchání.....	77
Omlazující dýchání.....	80
Intenzivní léčivé dýchání.....	81
Čakrové dýchání.....	83
1. čakra (kořenová čakra).....	83
2. čakra (pupeční čakra).....	83
3. čakra (solární čakra).....	84
4. čakra (srdeční čakra).....	84
5. čakra (hrdelní čakra).....	84
6. čakra (čakra 3. oka, čelní čakra).....	84
7. čakra (korunová, lebeční čakra).....	85
Tóny nebo „Bdělý zpěv čaker“ .....	86
Přiřazení barevného dechu a slabik.....	88
Samohláskové a souhláskové dýchání.....	89
Samohlásky a souhlásky výslovnost, oblasti působnosti a použití.....	90
Bhastrika pránajáma.....	94
Tala-jukta (kyvadlový dech).....	96
Dýchání kevali.....	97
Kevali 1.....	97
Kevali 2.....	98

Spojený dech / Rebirthing / Holotropní dýchání podle Grofa.....	99
Předcvičení 1.....	101
Předcvičení 2.....	102
Předcvičení 3.....	102
Předcvičení 4.....	102
Průběh sezení.....	103
Cvičení ve vodě.....	104
<b>Dodatek.....</b>	<b>107</b>
Co která dechová technika podporuje?.....	108

