

OBSAH

- Předmluva /7
- Co je prána? Co si o ní myslí věda? /9
1. Prána /11
 2. Prána vzduchu /16
 3. Prána a klima /24
 4. Prána v organismu /29
 5. Prána a kosmonauti /36
 6. Orgány k přijímání prány /46
 7. Nasávejme vzduch /52
 8. Čichová oblast /56
- Pránájáma... Základy a praxe /61
9. Délka dechu /62
 10. Džalanéti, nosní sprcha /65
 11. Máme pránické tělo? /70
 12. Nádišódhana, pročišťující dech /74
 13. Kumbhaka, zadržování dechu /81
 14. Jak zadržovat dech? /91
 15. Anulómavilóma /96
 16. Rytmus /97
 17. Vilómapránájáma
18. Pránamudra neboli šántimudra /107
19. Kontrola břišní stěny /118
 20. Pránické nabíjení /136
21. Samavrťtipránájáma – čtvercová pránájáma /140
22. Džalandharabandha /146

23. Co jsou nádí? /153
24. Hlavní nádí /158
25. Kapálabhāti /163
26. Kapálabhāti – účinky na mozek /172
27. Bhastrika – měch /175
28. Udžadžají /179
29. Džňánamudra – gesto zasvěceného /186
30. Sítkáří, sítálí, plávini /188
- Ezoterická pránájáma, její základy a praxe /189
31. Prána a apána /190
32. Súrjabhédakumbhaka /194
33. Kundaliní /196
34. Ašvinímudra /203
35. Múlabandha /208
36. Trajabandha /214
37. Kóši a čakry /216
38. Múladháračakra /226
39. Sahasráračakra /230
40. Jednotlivé čakry /233
41. Probuzení čaker /239
42. Pránuttana – výstup prány /245
43. Cvičme pozvolna /247
- Sanskrtsko-český slovník /252