

Několik slov úvodem	8
Zrod Stvoření ze ženského principu	9

SKRYTÁ SÍLA ŽENSKOSTI

11

Vydáváme se novými cestami	12
---	----

Vitalita, vášnivost, smyslnost – kudy vede cesta	13
---	----

Čtyři brány k energii Šakti	14
--	----

První brána: Pokora	15
---------------------------	----

Druhá brána: Smyslnost	16
------------------------------	----

Třetí brána: Bdělost	17
----------------------------	----

Čtvrtá brána: Blížkost	18
------------------------------	----

ŠAKTI – NA POČÁTKU BYLA PRAMÁTI

21

Uctívání ženské síly v tantře	22
--	----

Jóni Šakti – prvotní lůno života	22
--	----

Bohyně jógy	23
--------------------------	----

Jak využívat síly bohyní	24
--------------------------------	----

Párvatí – bohyně erotiky a ženskosti	24
--	----

Sarasvatí – bohyně plodnosti a moudrosti	27
--	----

Kálí – bohyně Stvoření a životní energie	29
--	----

Lakšmí – bohyně krásy a harmonie	30
--	----

KOSMICKÁ HRA ENERGIE 33

Prána – tvůrčí životní síla 33

Shromazďujeme pránu v každodenním životě 35

Naše aura a tajemství vyzařování 37

Jemnohmotná aura 37

Jak vnímat auru 37

Sami se rozhodujeme, jakým silám se chceme otevřít 39

Čakry – centra životní energie 41

Práce s čakrami 41

Sedm hlavních čaker a jejich význam 42

První čakra: Kořenová čakra – čakra Múladhára 43

Druhá čakra: Sakrální čakra – čakra Svádhišthána 43

Třetí čakra: Pupeční čakra – čakra Manipúra 44

Čtvrtá čakra: Srdeční čakra – čakra Anáhata 45

Pátá čakra: Krční čakra – čakra Višudhí 45

Šestá čakra: Čelní čakra – čakra Ádžňá 46

Sedmá čakra: Korunní čakra – čakra Sahasrára 46

Základní čakry – tři čakry ženskosti 47

Spojení s mateřskostí prostřednictvím kořenové čakry 48

Praxe: Jak aktivizujeme svou kořenou čakru v každodenním životě 50

Spojení se smyslností prostřednictvím sakrální čakry 51

Praxe: Jak aktivizujeme svou sakrální čakru v každodenním životě 54

Spojení se silou lásky prostřednictvím srdeční čakry 55

Praxe: Jak aktivizujeme svou srdeční čakru v každodenním životě 58

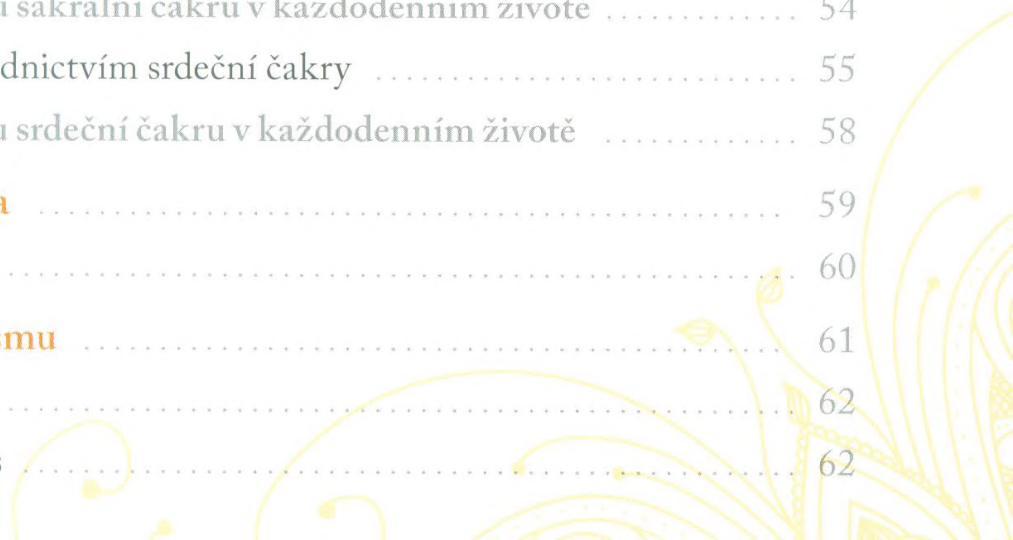
Kundaliní – spící hadí síla 59

Probouzíme hada 60

Tantrická tajemství orgasmu 61

Pocit jednoty 62

Lunární a sluneční orgasmus 62



EXPEDICE K PRAMENŮM

ŽENSKOSTI	65
Děloha	65
Vaječníky	67
Praxe: Uvádíme hormony do rovnováhy	69
Pánevní dno	70
Pochva	72
Stydké pysky	73
Klitoris	76
Lunární koloběh a ženský cyklus	78

JÓNI JÓGA JAKO PRAKTICKÁ CESTA

Jóni jóga – speciální jóga pro ženy	83
Aktivizace ženských čakr	84
Tělo jako boží dar	85
Měníme úhel pohledu	85
Jóni jóga – jak to funguje	87
Praktická doporučení	87
Ásany – tělesné pozice	89
Pránájáma – dechová cvičení	89
Meditace – koncentrační cvičení	96
Jak si vytvoříme vhodné předpoklady	97
Bandhy – cvičení k práci s energií	100
Mudry – pozice prstů	103
Mantry – cvičení s hlasem a zvukem	107

Přípravné cviky na jóni jógu	109
Ásany jóni jógy	112
Jóni jóga – program	136
Jóni jóga – přehled standardního programu	137
Standardní program pro začátečnice	138
Standardní program pro pokročilé	140
Standardní program pro zkušené	142

MASÁŽ JÓNI

145

Všechno je možné

145

Příprava na masáž jóni

146

Masáž jóni krok za krokem

147

Rituál božského potěšení

155

Láska, meditace, extáze

156

PŘÍLOHA

158

Seznam cviků

158

Literatura

159

Impressum

160

