

Obsah

ÚVOD	17
ŠÁSTRY CITOVANÉ V TEXTU	25
ZÁKLADY PRÁNÁJÁMY	27
DEFINICE A ÚČEL PRÁNÁJÁMY	27
PRÁNA.....	41
ROVNOVÁHA SVARY A NÁDÍ	52
KUMBHAKA.....	62
OBECNÉ POKYNY K PRÁNÁJÁMĚ.....	75
PRÍPRAVA NA PRÁNÁJÁMU	105
MITÁHÁRA	106
ÁSANA.....	120
Padmásana	126
Siddhásana.....	128
Svastikásana.....	130
Vírásana	131
BANDHY.....	136
Džálandharabandha	138
Uddjábana.....	145
Múlabandha.....	153
Džihvábandha	156
KRIJE	158
Nauli.....	160
Kapálabhátí.....	173
Néti.....	179
TECHNIKY	183
OSVOBOZENÍ DECHOVÉHO VZORCE DECHOVÝMI VLNAMI..	183
Vlny vleže.....	184
Vlny vsedě.....	191
ÚPLNÝ JÓGOVÝ DECHOVÝ CYKLUS	195
UDŽDŽÁJÍ	202
ČIŠTĚNÍ NÁDÍ.....	209
Vasišthy nádíšuddhi	211
Udždžájí s kumbhakami.....	217
Górakši nádíšódhana	223
Externí kumbhaka	231

BHASTRIKA.....	234
PRÁNÁJÁMY MĚNÍCÍ DÓŠI.....	250
Súrjabhédana.....	251
Čandrabhédana.....	256
Šítalí.....	263
Sítkárí.....	266
Udždžájí kumbhaka	268
KUNDALINÍ A MEDITAČNÍ PRÁNÁJÁMY	271
Šaktičálanapránájáma	271
Bhútašuddhi kumbhaka	272
Kévalakumbhaka	274
DODATEK	277
PRÁNÁJÁMA JAKO METODA ODSTRANĚNÍ PŘEKÁŽEK	277
MOŽNÉ POŘADÍ TECHNIK PRÁNÁJÁMY.....	279
POŘADÍ JÓGOVÝCH PRAXÍ	281
PRAXE PRÁNÁJÁMY A OBDOBÍ ŽIVOTA (ÁŠRAMA).....	281
BIBLIOGRAFIE.....	283
REJSTRÍK	287
INFORMACE O AUTOROVI	289