



# Obsah

Poděkování.....	11
Úvod .....	12

## Část 1.: Začínáme

Jarga: Duchovní prameny a současnost.....	17
Co dává lidem živa-jarga .....	23
Živa-jarga pro zdraví.....	26
Živa a jarga .....	29
Cvičení Samonaladění osobní dživy.....	32
Praxe živy-jargy a podstata jejího působení.....	35
Koloběh znovuzrození nebo duše v koloběhu bytí .....	39
Struktura duše: čakry a energetická těla.....	42
Osvícení a současná psychologie .....	47
Cesta živy-jargy a osm profilů vědomí .....	51

## Část 11.: Příprava těla

Pěstování zrnek pravdy .....	57
Očista a strava (zdrava) .....	63
Očista hladovkou .....	73
Voda a vodní proceduryk pročištění .....	75
Tělesné pozice.....	78
Jak správně cvičit tělesné pozice?.....	80
Druhy tělesných pozic.....	82
Základní pozice.....	85
1. Pozice Pramen živy.....	85
2. Pozice Vodopád síly.....	85
3. Pozice Veles .....	86
4. Pozice Hák .....	87
5. Pozice Trojjedinost .....	88
6. Pozice Trojjedinost s otáčením.....	89
7. Pozice Horus .....	90
8. Pozice Kozorožec .....	90
9. Pozice Zrod .....	91
10. Pozice Stribogův trůn .....	91



11. Pozice Široké sedlo .....	92
12. Pozice Žába .....	92
13. Pozice Večerní lev .....	93
14. Pozice Jarilo .....	93
15. Pozice Cesta do nebe .....	94
16. Pozice Šídlo .....	95
17. Pozice Stribogův luk .....	95
18. Pozice Zem Mokoše .....	96
19. Pozice Triglav .....	97
20. Pozice Chrám Svaroga .....	97
21. Pozice Chrám Lady .....	98
22. Pozice Připravenost .....	98
23. Pozice Palice .....	99
24. Pozice Kořeny .....	99
25. Pozice Kolébka rodu .....	100
26. Pozice Hák v sedu .....	101
28. Pozice Člun .....	102
29. Pozice Země a nebe .....	102
30. Pozice Pluh .....	103
31. Pozice Dana .....	104
32. Pozice Motýl .....	104
33. Pozice Získávání síly .....	105
34. Pozice Získávání síly (s nataženýma nohama) .....	106
35. Pozice Výkrut .....	106
36. Pozice Výkrut (s nataženýma nohama) .....	107
37. Pozice Modlitba k nebi .....	108
38. Pozice Myslitel .....	109
39. Pozice Ranní lev .....	109
40. Pozice Oddanost .....	110
41. Pozice Vlaštovka .....	111
42. Pozice Most .....	111
43. Pozice Otevření duše .....	112
44. Pozice Dažbog .....	112
45. Pozice Perunův luk .....	113
47. Pozice Svíčka .....	114
48. Pozice Rádlo .....	115
50. Pozice Kočka .....	116
51. Pozice Kopí .....	116
52. Pozice Dyv .....	117
53. Pozice Přijetí .....	117



54. Pozice Pokora .....	118
55. Pozice Pozdrav Mokoše .....	118
56. Pozice Síla Země .....	119
57. Pozice Plod .....	119
58. Pozice Srdce Mokoše.....	120
59. Pozice Ochránce .....	120
60. Pozice Úplná oddanost .....	121
61. Pozice Mlýnské kameny.....	121
62. Pozice Perunova vůle.....	122
63. Pozice Vajíčko.....	122
64. Pozice Jednota s Bohem .....	123

### Část 111.: Cesta ke světlu

<b>Živodýchání.....</b>	<b>125</b>
Základní postupy živodýchání.....	127
Živodýchání Zrnko zdraví .....	128
Spodní živodýchání .....	129
Střední živodýchání .....	129
Horní živodýchání .....	130
Plné živodýchání.....	131
Pročišťující živodýchání .....	132
Naplnující živodýchání.....	132
Živodýchání Jarila.....	133
Živodýchání Dany .....	134
Živodýchání Lady.....	134
Živodýchání Svaroga.....	135
Živodýchání Dyva .....	136
Živodýchání Lehké srdce.....	136
Živodýchání přes čakry .....	137
Živodýchání pokožkou – mladost a dlouhověkost.....	137
Živozpěv.....	138
Příklady živoslov pro každodenní praxi.....	141
<b>Mudry .....</b>	<b>142</b>
Mudra země .....	142
Mudra vody.....	143
Mudra ohně.....	143
Mudra vzduchu .....	143



Mudra prostoru .....	144
<b>Uzávěry</b> .....	144
Uzávěr Strnutí (jednoduchá zádrž dechu) .....	145
Horní uzávěr (uzávěr bradou) .....	145
Dolní uzávěr (uzávěr hráze) .....	146
Střední uzávěr (břišní) .....	147
Trojitý uzávěr .....	148
<b>Sebeovládání</b> .....	148
Cvičení zdrženlivosti .....	151
<b>Ladění (meditační stav)</b> .....	152
Ladění – základní cvičení .....	153
Příprava na ladění .....	156
Ladění nemoci .....	156
Ladění požadovaného .....	156
<b>Šjednocení mysli a těla</b> .....	157
<b>Dívání se (meditační stav)</b> .....	158
Dívání se – základní cvičení .....	160
<b>Praxe uvědomění</b> .....	161
<b>Metody rozvoje uvědomění</b> .....	163
<b>Dživa-jasna: rychlá cesta k osvícení a duchovní síle</b> .....	164
<b>Čarodějnictví</b> .....	166
<b>Jasna</b> .....	167
<b>Podobenství – ponaučení na cestu:</b>	
<b>Dívka a učitel živý-jargy</b> .....	169

### Část IV.: Každodenní praxe

<b>Rozcvička</b> .....	172
Oči .....	172
Šíje .....	172
Ramena .....	173
Loketní klouby .....	173
Zápěstí rukou a dlaně .....	173
Chodidla .....	173



Kolenní klouby .....	174
Kyčelní klouby .....	174
Záda a páteř .....	174
Boky .....	175

<b>Cvičební sestavy</b> .....	175
Délka cvičení .....	176
Stravování před cvičením a po něm .....	176
Struktura sestavy .....	177

<b>Cvičební sestavy pro každodenní praxi</b> .....	178
Sestava č. 1–15 minut (začátečnická úroveň) .....	178
Sestava č. 2–15 minut (začátečnická úroveň) .....	178
Sestava č. 3–15 minut (začátečnická úroveň) .....	179
Sestava č. 1–30 minut (začátečnická úroveň) .....	179
Sestava č. 2 – 30 minut (začátečnická úroveň) .....	180
Sestava č. 1 – 1 hodina (začátečnická úroveň) .....	181
Sestava č. 2 – 1 hodina (začátečnická úroveň) .....	181
Sestava č. 1 – 30 minut (středně pokročilá úroveň) .....	182
Sestava č. 2 – 30 minut. (středně pokročilá úroveň) .....	183
Sestava č. 1 – 1 hodina (středně pokročilá úroveň) .....	183
Sestava č. 2 – 1 hodina (středně pokročilá úroveň) .....	183
Sestava č. 1 – 1,5 hodiny (středně pokročilá úroveň) .....	184
Sestava č. 2 – 1,5 hodiny (středně pokročilá úroveň) .....	185
Sestava č. 1 – 1 hodina (pokročilá úroveň) .....	186
Sestava č. 2 – 1 hodina (pokročilá úroveň) .....	186
Sestava č. 1 – 1,5 hodiny (pokročilá úroveň) .....	187
Sestava č. 2 – 1,5 hodiny (pokročilá úroveň) .....	187
Sestava č. 1 – 2 hodiny (pokročilá úroveň) .....	188
Sestava č. 2 – 2 hodiny (pokročilá úroveň) .....	188
Ranní sestava – Jaroslava .....	189
Večerní sestava – Zoreslava .....	190

<b>Uzdravení pomoci živý-jargy</b> .....	191
Sestava na léčení zad – 1 hodina 10 minut .....	192
Sestava na léčení a posílení srdce – 1 hodina 15 minut .....	193
Sestava na léčení plic – 1 hodina 10 minut .....	194
Sestava na léčení močově-pohlavního systému – 1 hodina 20 minut .....	196
Sestava na léčení trávicích orgánů – 1 hodina 10 minut .....	197



<b>Živa-jarga pro štíhlost a krásu</b> .....	198
Sestava č. 1 pro štíhlost (začátečnická úroveň).....	198
Sestava č. 2 pro štíhlost (středně pokročilá úroveň) .....	199
Sestava č. 3 pro štíhlost (pokročilá úroveň) .....	200
Sestava pro správné držení těla .....	201
<b>Sestavy pro rozvoj čakr a duchovní růst</b> .....	202
Sestava Velese – čakra Kořeny .....	202
Sestava Mokoše – čakra Zdroj .....	204
Sestava Dany – čakra Zrod.....	206
Sestava Ohňoboha – čakra Břicho.....	208
Sestava Striboga – čakra Jarlo .....	210
Sestava Dyv – čakra Ústí.....	212
Sestava Rodu-Rožanice – čakra Oko .....	214
Sestava Roda-Vyšně – čakra Pramen .....	216
<b>Doslov</b> .....	219
<b>Θ autorovi</b> .....	220
<b>Θ obrazová příloha</b> .....	221