

# OBSAH

Poděkování/Poznámka čtenáři	1
-----------------------------	---

## Úvod do Shakti Naam jógy

PŘEDMLUVA • Vibrace a transmutace	3
-----------------------------------	---

### ÚVOD

Linie Shakti Naam	9
Věda Sukshma Vyayama	10

KAPITOLA 1 • Nastavení osobní praxe Shakti Naam jógy	13
--	----

KAPITOLA 2 • Základy správné pozice	21
-------------------------------------	----

KAPITOLA 3 • Důležitost hary v Shakti Naam józe	35
---	----

1 Spojte se s mořem energie a posilněte imunitní systém	41
2 Pro pocit pohody, rovnováhy a silný imunitní systém	50
3 Surbhi mudra a Sat Nam pro zdraví a posílení hary	55
4 K oživení mysli a přinesení vnitřního klidu, míru a harmonie	61
5 Naam aktivování hary a fontána světla	70
6 Brahmari s Yoni mudrou (Shanmukhi mudrou)	77
7 Pro očistu a rovnováhu	81
8 Pro sílu hlasu, inteligenci a odvahu	87
9 Na zuby, dásně a ke zlepšení sluchu	90
10 K oživení a obnově těla i mysli	94

KAPITOLA 4 • Sukshma Vyayama cvičení: rozvíjení jemnohmotného těla	99
--	----

1 Mani-Banda Shakti Vikasaka (Rozvíjení zápěstí)	101
2 Kara-Prashtha Shakti Vikasaka (Rozvíjení hřbetů rukou)	104
3 Anguli-Mula Shakti Vikasaka (Rozvíjení kloubů prstů)	107
4 Kara-Tala Shakti Vikasaka (Rozvíjení dlaní)	110
5 Skandha Tatha Bahu-Mula Shakti Vikasaka (Rozvíjení síly lopatek a ramenních kloubů)	113
6 Bhuja-Balli Shakti Vikasaka (Posílení předloktí)	114
7 Tonizace paží a bicepsů s otevřenými dlaněmi	117
8 Tonizace paží a bicepsů se Shakti mudrou	118
9 „King Kong“ v sedě	119
10 Anguli Shakti Vikasaka (Posílení prstů)	120
11 Vaksha-Sthala Shakti Vikasaka (Rozvíjení hrudi)	123
12 Rotace v sedě	125

<b>KAPITOLA 5 • Léčivé pohyby rukama</b>	<b>127</b>
1 Léčivé pohyby rukama pro radost a prosperitu (verze 1)	129
2 Léčivé pohyby rukama pro radost a prosperitu s tleskáním (verze 2)	131
3 Léčivé pohyby rukama pro radost a prosperitu s otáčením hlavy (verze 3)	133
4 Léčivé pohyby rukama pro radost a prosperitu s otáčením hlavy a tleskáním (verze 4)	135
5 Meditace na srdce a imunitní systém s RaMa	137
6 Meditace na silnou projekci s RaMa	138
7 Meditace pro léčení a propojení s vyšším já	140
8 Meditace pro vytváření energie	142
9 Meditace na srdce a emoce	143
10 Meditace pomáhající regulovat tlak	144
<b>KAPITOLA 6 • Zahřívací série pro srdce v sedě</b>	<b>147</b>
1 Pro zdravé trávení a pránu	149
2 Pro čistou krev a játra	152
3 Pro štítnou žlázu a vyčištění krve	155
4 Pro plíce a vyčištění krve	159
5 Na mozek a štítnou žlázu	162
6 Pro ledviny a plíce	165
7 Na mozek a plíce	168
8 Pro obnovení síly, čistou krev a krásu	171
9 Na imunitní systém a tlusté střevo	174
10 Pro vitalitu, reprodukční systém a páteř	179
11 Pro uvolnění vnitřního vzteku	182
12 Na štítnou žlázu a ledviny	184
13 Pro plíce, lymfu a uvolnění stresu	187
14 Pro srdce, cévy a trávení	193
15 Pro srdce a cévy	195
16 Pro srdce, magnetismus a vitalitu	199
17 Pro tepny, brzlík a srdce	202
18 Pro páteř, štítnou žlázu a auru	206
19 Pro kardiovaskulární systém a silné srdce	211
20 Rozvíjení jemnohmotného těla (1)	214
21 Rozvíjení jemnohmotného těla (2)	217
22 Pro štěstí a pozitivní stav mysli	220
23 Pro srdce a brzlík	223
24 Na mozek a k obnovení energie	226
25 Na mozek a mysl	230

26	Pro jasnost, zdravé trávení a čistou krev	233
27	Pro štítnou žlázu, trávení a pozitivní náhled	237

## KAPITOLA 7 • Zahřívací série pro srdce ve stoje 245

1	Podřepy do strany	247
2	Přijímání energie z nebes ve stoje	248
3	Regenerace mozku s HAAA	249
4	Jemná regenerace mozku	250
5	Regenerace mozku s dlaněmi směrem k zemi	251
6	Energizující pohyby paží	252
7	Výskoky s pažemi vzhůru ve tvaru V s Har	253
8	Pohybující se V pozice nad hlavou	254
9	Pochodování s křížením protilehlého lokte a kolene s Har	255
10	Úkrok do strany s tlesknutím	256
11	Tanec s rukama nad hlavou v Shakti mudře se Zářícím dechem	257

## Nekonečná požehnání mantry RaMa

## KAPITOLA 8 • RaMa meditace pro speciální účely 259

1	Meditace pro celkové léčení, energii a odstranění tlaku	261
2	Meditace pro sebedůvěru, vůdčí schopnosti, rovnováhu a ochranu	262
3	Meditace pro rovnováhu a ochranu	263
4	Meditace k léčení problémů a bolesti krku	264
5	Meditace k léčení problémů zad	265
6	Meditace pro jasnou auru, energii, nadšení a motivaci	266
7	Meditace na ochranu a požehnání	267
8	Meditace na ochranu a pro klidnou mysl	268
9	Meditace pro silné magnetické pole	269
10	Meditace na ochranu a pro silnou mysl	270
11	Meditace k vyrovnaní nervového systému	271
12	Meditace k odstranění přebytečného cholesterolu	272
13	Meditace pro zdraví a spirituální růst	273
14	Meditace pro sebedůvěru a silnou auru	275
15	Meditace pro překonání překážek a obnovení nadšení	276
16	Meditace pro sebevědomí	277
17	Meditace k synchronizaci mozku	278
18	Meditace na hojnost	279
19	Meditace k sebeléčení	280
20	Meditace k odstranění minulé karmy	281
21	Meditace na úlevu při depresi	282
22	Meditace pro přitažlivost a vítězství	283

23	Meditace pro mládí	284
24	Meditace ke spojení se zdrojem nekonečné energie	285
25	Meditace pro léčení	286
26	Meditace pro čistotu a požehnání	287
27	Meditace pro dostatek energie a silné aurické pole	288
28	Meditace pro vitalitu a mentální jasnost	289
29	Meditace pro silnou auru a sebeléčení	290
30	Meditace na neutralitu a požehnání	291
31	Meditace k překonání překážek	292
32	Meditace pro zdraví a sílu	293
33	Meditace pro léčení a harmonii	294
34	Meditace pro magnetické pole a spirituální sílu	295
35	Meditace na posílení srdce	296
36	Meditace pro silné elektromagnetické pole	297
37	Meditace přinášející milost a záchranu	298
38	Meditace pro mládí a auru	299
39	Meditace na výdrž a vytrvalost	300
40	Meditace na sílu vůle	301
41	Meditace k posílení intuice a na prosperitu	302
42	Meditace na tattvy a auru	303
43	Meditace na srdce a elektromagnetické pole	304
44	Meditace pro elektromagnetické pole a nervový systém	305
45	Meditace pro sebedůvěru a vůdčí schopnosti	306
46	Meditace pro léčení a spojení s vyšším já	307
47	Meditace s léčivými pohyby rukama pro auru	309
48	Meditace pro zdraví štítné žlázy	311
49	Meditace pro silnou a jasnou auru	312
50	Meditace na čistotu	313
51	Meditace pro požehnání a posílání léčivé energie	314
52	Meditace na prosperitu a ochranu	315
<b>KAPITOLA 9 • Meditace pro požehnání a prosperitu</b>		<b>317</b>
<b>KAPITOLA 10 • Důležitost práce s láskou, mírem a světlem</b>		<b>321</b>
<b>KAPITOLA 11 • Prohloubení vaší praxe</b>		<b>331</b>
<b>KAPITOLA 12 • Další úroveň</b>		<b>337</b>
<b>Závěr</b>		<b>339</b>
<b>O Dr. Josephovi Michaelovi Levrym a linii Naam</b>		<b>341</b>
<b>Slovník pojmů</b>		<b>353</b>