

# Obsah

ÚVOD	
<b>CO JE OPRAVDOVÉ ŠTĚSTÍ? 8</b>	Sedm čakr 38
Meditační jóga 10	Nádí 42
Krijájóga a význam meditace 12	Sušumna 44
Cesta do svého nitra 14	Ida a pingala 44
	Kundaliní 46
KAPITOLA 1	KAPITOLA 3
<b>OSM STUPŇŮ JÓGY 17</b>	<b>PŘÍPRAVA NA PRAXI 49</b>
Úvod k osmi stupňům jógy 18	Uvedení do praxe 50
Jama – sebekontrola 18	Jak správně sedět při meditaci 52
Nijama – pevné zásady 20	Mudry 58
Ásany – jógové pozice 22	Bandhy 60
Pránájáma – regulace životní síly dechem 23	KAPITOLA 4
Pratjáhára – stažení mysli od smyslů 24	<b>ÁSANY 63</b>
Dhárana – koncentrace 25	Rozcvičení 64
Dhjána – meditace 27	Pozdrav slunci 68
Samádhi – božské spojení 27	Energetizující ranní sekvence 72
	Relaxační večerní sekvence 76
KAPITOLA 2	Zklidňující sekvence 80
<b>VNITŘNÍ ENERGETICKÝ SYSTÉM 29</b>	KAPITOLA 5
Tři těla a pět obalů 30	<b>OČISTNÉ TECHNIKY 85</b>
Fyzické tělo 32	Nádí šódhana: Střídavé nosní dýchání 86
Astrální tělo 32	Agnisára krijá: Aktivace trávicího ohně 88
Karmické tělo 33	
Čakry 34	
Kosmická energie 36	

Kapalabhátí: Dech zářící  
lebky 92  
Ašviní mudra: Koňské gesto 93

#### KAPITOLA 6

### **PRÁNÁJÁMA 95**

Plný jógový dech 96  
Pránájáma udždžají: Vítězný  
dech 98  
Pránájáma bhastrika:  
Dmýchavé dýchání 100  
Pránájáma bhramarí: Bzučivé  
dýchání, čmelák 102  
Pránájáma kundaliní: Nádí  
šódhana a mantra ÓM 104

#### KAPITOLA 7

### **MEDITAČNÍ PRAXE 107**

Soustředění mysli 108  
Dýchání 110  
Vizualizace 110  
Mantry a zpěv 112  
Upřený pohled 113  
Mahá mudra: Probouzení  
energie v páteři 114  
Zpěv bídžá manter: Probouzení  
čaker 118

Zpěv mantry HUM:  
Zvyšování toku prány 120  
Meditace HONG SAU:  
Já jsem On, absolutno 122  
Navi krijá: Probouzení prány  
v pupečním centru 126  
Džóti mudra: Probouzení  
vnitřního světla 128  
Význam ÓM 130  
Meditace ÓM 132  
Jógová meditace nejvyššího  
blaha 134

#### KAPITOLA 8

### **JAK ROZVÍJET SVOU**

### **PRAXI 139**

Žijte vědomě 140  
Zařadte jógovou meditaci  
do svého každodenního  
života 144  
Ranní sestavy 146  
Večerní sestavy 150  
  
Další četba 154  
Další zdroje 155  
Rejstřík 156  
Poděkování 159  
O autorovi 159