

# Obsah



Slovo autorů	8	<b>II. KAPITOLA: O energii v józe a o tom, co vše s ní souvisí</b>	54
<b>I. KAPITOLA: O józe a o tom, co je při poznávání jógy nejdůležitější</b>	12		
Jóga a daršany	12	1. Prána	54
Dharma	14	Mahaprána	54
Čtyři cíle života	14	Prána, ida a pingala šakti	54
Anabhúti	15	Pět prán (pañčaprána)	55
Átman	16	Co je prána	56
Brahman a mája	17	Prána a nádí	56
Avidja a kléše	18	Kundaliní	57
Kóše	19	2. Pránájáma	58
Guny	22	Dýchání	58
Čtyři stavy vědomí	22	Předpránájámická cvičení	58
Antahkárana	24	3. Plný jógový dech	59
Karman a karmanový zákon	26	Spodní (břišní) dech	59
Sansára	27	Střední (hrudní) dech	60
Co je jóga	28	Horní (podklíčkový) dech	60
Cesty jógy	29	Plný jógový dech	60
Karmajóga	30	Počítání s dechem	61
Rádjajóga	31	Přední a zadní strana těla při dýchání	61
Bhaktijóga	34	Aktivita levé a pravé strany těla při dýchání	61
Džňánajóga	35	Vědomí podbřišku	62
Další cesty jógy	36	Dech na různých úrovních těla	62
Tantrajóga	37	Dotyk a zvuk	62
Mantrajóga	38	4. Další předpránájámické techniky	62
Pranava Óm	41	5. Zadrž dechu (kumbhaka)	63
Jantra	42	Termíny pro zadrž dechu	63
Sestavy	45	Co je kumbhaka	63
Súrja namaskár	45	Kontraindikace zadrž dechu	64
Čandra namaskár	49	Nácvik kumbhaky	64
		Břišní a hrudní kumbhaka	64

Vřazení dalších technik		višuddha čakra	87
(mudry, bandhy)	64	Adžňa (někdy také třetí oko)	89
Počítání v kumbhace	65	Sahasrára (někdy také	
6. Dechové techniky	65	korunní čakra)	90
Aktivizující techniky	65	Bod bindu (někdy také	
Tlumící techniky	66	bindu visarga)	90
Harmonizující techniky	66	Praxe čaker	91
a) Udždžají	66	A. Příprava pro praxi na čakry	92
b) Súrja bhéda pránájáma	67	B. Praxe čaker	92
c) Čandra bhéda pránájáma	68	Praxe adžňa čakra	93
d) Nádí šódhana	68	Praxe múladhára čakra	94
e) Kapalabháti	70	Praxe svadhíštána čakra	95
f) Bhastrika	71	Praxe manipulára čakra	96
g) Bhrámarí	73	Praxe anaháta čakra	97
h) Sítkarí	73	Praxe višuddhi čakra	98
i) Šítalí	74	Praxe pro bod bindu	100
j) Kákí pránájáma	74	Praxe na všechny čakry	101
k) Murčha pránájáma	74		
l) Pláviní	75		
7. Prána vidja	75		
Expanze energie	75	<b>III. KAPITOLA: O technikách</b>	
Nácvik prána vidji	76	<b>fyzického těla</b>	108
Postupy prána vidji	77	Co je ásana	108
Účinky prána vidji	78	Historie ásan	108
8. Čakry	78	Způsob zaujímání ásan	109
Co jsou čakry	79	Příprava na cvičení	110
Umístění čaker	79	Rozdělení ásan	112
Charakteristika čaker	80	Skladba hodiny	115
Čakry a granthi	80	Průpravné cviky	116
Počet čaker	81	Pavanmuktásany	116
Dráha těla	82	Sarvahitásany	118
Vlastnosti čaker	82	Cviky pro uvolňování kloubů	118
Múladhára (někdy také		Loma viloma	119
adhara čakra)	83	Spinální cviky	122
Svadhíštána	85	(1) Spinální cviky v lehu na zádech	124
Manipúra (někdy také		(2) Spinální cviky v sedu	
nabhi čakra)	85	a v polosedu	125
Anaháta (někdy také		(3) Spinální cviky v lehu na bříše	125
hrídaja čakra)	86	(4) Spinální cviky v lehu na boku	126
Višuddhi (někdy také		Mardžariásany (kočky)	128
		Hat(h)ény	129



Praxe ásan	132	Naumukhí mudra, mudra 9 bran	342
a) Ásany ze sedu	132	Unmani mudra	342
b) Ásany ze stoje	204	Bandhy	342
c) Ásany ze sedu na patách	256	Džalandharabandha	343
d) Ásany z lehu na zádech	298	Uddijána	345
e) Ásany z lehu na bříše	312	Múlabandha	346
f) Ásany z lehu na boku	324	Šatkarmas	348
Mudry	328	Néti	348
Džňána mudra, mudra poznání	329	Dhauti	349
Čin mudra	329	Nauli	351
Čin mája mudra	330	Basti	351
Adhi mudra	330	Kapalabháti	352
Brahma mudra	331	Trátak	352
Šúnja mudra, mudra prázdnoty	331		
Bhairava mudra, někdy bhairaví mudra, Šivova mudra	332		
Šambhaví mudra, někdy bhrumadja dr(i)šti	332		
Agočari mudra, někdy nasikagra nebo nasagra dr(i)šti	333		
Mandukí mudra, žabí mudra	333		
Bhúčari mudra	334		
Akaši mudra	334		
Tadagí mudra	335		
Bhudžanganí mudra, někdy bhudžanginí	335		
Kakí mudra, vraní zobák nebo vraní pečeť	336		
Ašvini mudra, kobylí mudra	336		
Khečari mudra, někdy nabhó mudra, zámek jazyka	337		
Jóga mudra	337		
Prána mudra	338		
Viparita karaní mudra	339		
Maha mudra	339		
Maha bhéda mudra	340		
Uddijána mudra	340		
Vadžroli mudra	341		
Jóni mudra, někdy šanmukhi mudra, mudra 7 bran	341		
		<b>IV. KAPITOLA: O vyšších stupních v józe a o tom, proč je na ně kladen velký důraz</b>	356
		1. RELAXACE	356
		Relaxace s uvědomováním si jednotlivých částí těla	358
		Relaxace s koncentrací na dech	360
		Relaxace s uvědomováním si tíhy těla	360
		Relaxace spojená s pocitem vnitřní lehkosti	361
		Relaxace za použití techniky kaja krija	361
		Relaxace s polaritním dechem	361
		Částečná relaxace	362
		Relaxace na signál či okamžitá relaxace	362
		Relaxace s vizualizací	362
		2. PRÁTJÁHÁRA	362
		Cvičení 1	364
		Cvičení 2	364
		Cvičení zraku	364
		Cvičení sluchu	365
		Cvičení hmatu	365
		Cvičení čichu	365

Cvičení chuti	365	Jóga nidra	387
Cvičení všech smyslů najednou	365	1. Příprava	388
3. DHÁRANA	366	2. Relaxace	388
4. DHJÁNA	369	3. Sankalpa	388
5. TECHNIKY DHÁRANY A DHJÁNY	371	4. Rotace vědomí	388
Kaja sthajrjam	371	5. Vědomí dechu	389
Bahjakáša dhárana	372	6. Pocity	389
Čidakáša dhárana	373	7. Vizualizace	390
Hridajakáša dhárana	375	8. Vnímání vnitřního prostoru	391
Daharakáša dhárana	376	9. Závěr a sankalpa	392
Technika:	377	Átmavičára	394
1. stupeň	378	Technika átmavičáry	395
2. stupeň	379	6. Samádhi	396
3. stupeň	381	Použitá literatura	398
4. stupeň	383		
Adžapa džapa	383		
Technika:	384		
1. stupeň: nácvík dechu a zapojení mantry	384		
2. stupeň: práce s mantrou	384		
3. stupeň: vnímání mantry v předním a zadním kanále těla	385		
4. stupeň: vnímání mantry v idé a pingale a proražení granthi	385		
Antar mauna	385		
1. stupeň: vědomí smyslového vnímání	386		
2. stupeň: vědomí spontánního procesu myšlení	386		
3. stupeň: vědomá tvorba myšlenek	386		
4. stupeň: vědomé sledování myšlenek spojených s emocemi	387		
5. stupeň: bezmyšlenkovitost	387		
6. stupeň: vědomí psychického symbolu	387		

