

## Obsah

Pár slov úvodem	7
Termíny	9
Pojmy	9
Příklady životních procesů souvisejících s energií pránájámy	11
Proces ohně	13
Proces věčnosti	14
Proces pokory	15
Psychologický proces	16
Společenství ájurvédy	17
Co vše je naší základní potravou	18
Něco z mých zkušeností o pránájámě jako nezbytné součásti rehabilitace	18
Aktuálnost v dnešní době	19
Proč právě pránájáma	20
Energetická úroveň – úroveň prány	21
Co vše si lze představit pod pránájámou	22
Jak překonat odpor k prožitku přítomného okamžiku	28
Jak praktikovat dechová cvičení – pránájámy	29
Ne nepodstatná připomínka	31
Posloupnost technik	32
Techniky pránájámy	33
Doplňující techniky pro správné provádění pránájámy	36
A ještě z jiného úhlu pohledu	38
Závěrem	39
Co bych chtěl ještě poznamenat	41
Ke stažení	42
Příloha č. 1 – Buňka je „náš člověk“	43
Příloha č. 2 – Morální kodex	44