

Obsah

O TĚTO KNIZE	13
PROLOG	15
ÚVOD	25
I. DÍL – TĚLESNÁ PŘÍPRAVA	
Jóga-súkšma vjájama (jemná jógová cvičení)	27
1. Prárthana (modlitba)	27
2. Uččarana-sthala-tatha-višuddha-čakra šuddhi (očista oblastí krku a višuddha čakry)	28
3. Buddhi-tatha-dhrti-šakti vikásaka (rozvoj síly ducha a vůle)	28
4. Smarana-šakti vikásaka (rozvoj síly paměti)	28
5. Médha-šakti vikásaka (rozvoj intelektu)	29
6. Nétra-šakti vikásaka (zlepšení zraku)	30
7. Kapóla-šakti vardhaka (omlazení tváře)	31
8. Karna-šakti vardhaka (zlepšení sluchu)	32
9. Gríva-šakti vikásaka 1 (posílení vazů)	33
10. Gríva-šakti vikásaka 2 (posílení vazů)	33
11. Gríva-šakti vikásaka 3 (posílení vazů)	34
12. Skandha-tatha-báhu-múla-šakti vikásaka (posílení ramenních lopatek a kloubů)	34
13. Bhudža-bandha-šakti vikásaka (posílení nadloktí)	35
14. Kaphóni-šakti vikásaka (posílení loktů)	35
15. Bhudža-balli-šakti vikásaka (posílení paží)	36
16. Púrna-bhudža-šakti vikásaka (posílení předloktí a paží)	37
17. Mani-bandha-šakti vikásaka (posílení zápěstí)	38
18. Kara-prsthá-šakti vikásaka (posílení hřbetů rukou)	39
19. Kara-tala-šakti vikásaka (posílení dlaní)	40
20. Anguli-múla-šakti vikásaka (posílení kloubů na prstech)	41
21. Anguli-šakti vikásaka (posílení prstů)	41
22. Vakša-sthala-šakti vikásaka 1 (posílení hrudníku)	42
23. Vakša-sthála-šakti vikásaka 2 (posílení hrudníku)	42
24. Udara-šakti vikásaka 1 (posílení břišního svalstva)	43
25. Udara-šakti vikásaka 2 (posílení břišního svalstva)	44
26. Udara-šakti vikásaka 3 (posílení břišního svalstva)	44
27. Udara-šakti vikásaka 4 (posílení břišního svalstva)	45
28. Udara-šakti vikásaka 5 (posílení břišního svalstva)	45

29. Udara-šakti vikásaka 6 (posílení břišního svalstva)	45
30. Udara-šakti vikásaka 7 (posílení břišního svalstva)	46
31. Udara-šakti vikásaka 8 (posílení břišního svalstva)	46
32. Udara-šakti vikásaka 9 – Uddijána (posílení břišního svalstva)	47
33. Udara-šakti vikásaka 10 (posílení břišního svalstva – cvičení krajty »adžagarí«)	48
34. Kati-šakti vikásaka 1 (posílení zad)	49
35. Kati-šakti vikásaka 2 (posílení zad)	50
36. Kati-šakti vikásaka 3 (posílení zad)	51
37. Kati-šakti vikásaka 4 (posílení zad)	52
38. Kati-šakti vikásaka 5 (posílení zad)	53
39. Múládhára-čakra šuddhi (očista podbřišku a čakry múládhára)	53
40. Upastha-tatha-svádhísthána-čakra šuddhi (očista a posílení pohlavních orgánů a svádhisthána čakry)	54
41. Kundalíní-šakti vikásaka (probouzení mystické hadí síly »kundalíní«)	55
42. Džangha-šakti vikásaka 1 (posílení stehen)	56
43. Džangha-šakti vikásaka 2 (posílení stehen)	56
44. Džánu-šakti vikásaka (posílení kolen)	56
45. Pindalí-šakti vikásaka (posílení lýtek)	57
46. Páda-múla-šakti vikásaka (posílení chodidel)	58
47. Gulpha-páda-prštha-páda-tala-šakti vikásaka (posílení chodidel a kotníků)	58
48. Páda-anguli-múla-šakti vikásaka (posílení prstů u nohou)	59
49. Šavásana (pozice mrtvolý)	60
1. Rékha gati (vykračování v přímém směru)	61
2. Úrdhva gati (vykračování vzhůru)	61

Jóga-sthúla-vjájama (silová jógová cvičení)

3. Hrd gati (kardiostimulátor neboli indžána daura – lokomotiva)	62
4. Utkúrdana (skoky)	63
5. Sarvánga pušti (posílení celého těla)	63

II. DÍL – TĚLESNÁ OČISTA

Šat karmy (očistné procedury)	65
Kuňdžala neboli gadžakaraní (sloní očista)	66
Sútra netí a džala netí (očista nosu a nosohltanu)	67
Dugdha netí a ghrta netí (očista nosních průduchů mlékem a máslem)	70
Bhastrika neboli kapálabháti (kovářské měchy)	71
Naulí (vlnění předním břišním svalem)	72
Madhja naulí (střední naulí)	72
Váma-dakšína naulí (levé a pravé naulí)	72
Dhautí (očista žaludku a jícnu)	74
Vastra dhautí (očista žaludku pruhem látky)	74
Danda dhautí (očista hltanu a žaludku provazem)	75

Vámána dhautí (zvracení vody) neboli bágghí (tygří cvičení)	76
Ganěša krija (očista konečnicku a řitního otvoru)	76
Vasti (očista střevního traktu)	77
Šankha prakšálana neboli várisára (očista mušle, dokonalá očista střev)	80
Trátaka (očista očí)	83
Váju randžana (očista atmosféry) a bhava šuddhi (očista myšlenek)	84

III. DÍL – JÓGOVÁ ANATOMIE A CENTROVÁNÍ TĚLA

Hrubohmotné a jemnohmotné tělo	86
Nádí	88
Body křížení marmasthána a ádhára	91
Projekce obrazu světa	92
Sedm čaker	93
Tři granthi a čtyři náda avastha	97
Nábhi čakra, těžiště našeho těla	101
Příčiny, které vedou k posunutí pupku	102
Nábhi parikša (vyšetření pupku)	102
Pupeční cvičení	104
Poruchy vyvolávané posunutým pupkem	106
Léčba nadměrně posunutého pupku	106

IV. DÍL – JÓGÁSANA VIDŽŇÁNA

Nauka o jógových pozicích	109
Ásany – cvičení	112
1. Siddhásana (úplná pozice)	113
Trátaka (fixace pohledu)	114
2. Muktásana (osvícená pozice)	116
3. Svastikásana (pozice hákového kříže)	117
4. Sukhásana (jednoduchá pozice)	118
5. Vadžrásana (diamantový sed)	119
6. Supta vadžrásana (ležící diamant)	120
6a. Džňánásana (pozice moudrosti)	121
7. Bhadrásana (požehnaná pozice)	121
8. Vírásana (pozice hrdiny)	122
9. Simhásana (lev)	123
10. Padmásana (lotosový sed)	124
10a. Ardha padmásana (poloviční lotos)	126
11. Guptásana (skrytá pozice)	127
12. Džánu šíršásana (pozice kolene a hlavy)	128
13. Jógásana (jógová pozice)	130
14. Baddha padmásana (svázaný lotos)	131

15. Kokilásana (kukačka)	132
16. Garbhásana (pozice embrya)	133
17. Parvatásana (hora)	134
18. Utthita padmásana (vznášející se lotos)	135
19. Džhúlásana (houpačka)	135
20. Lólásana (kyvadlo)	136
21. Kukkutásana (kohout)	136
22. Matsjásana (ryba)	137
23. Vátájánásana (vějíř)	138
24. Matsjéndrásana (pozice mudrce Matsjéndry)	139
25. Ardha matsjéndrásana (poloviční pozice mudrce Matsjéndry neboli uzel)	141
26. Górákšásana (pozice mudrce Górákši)	141
27. Kánda pidásana (tlak nártý)	143
28. Bhagásana (pozice lůna)	143
29. Prétásana (démon)	144
30. Vikatásana (obtížná pozice)	145
31. Mrgásana (srnec)	145
32. Majúrášana (páv)	147
33. Majúra padmásana (páv v lotosové pozici)	148
34. Gómukhásana (hlava krávy)	149
35. Paščimóttánásana (protažení zad)	149
36. Vršabhásana (býk)	151
36a. Kukkurásana (pes)	152
36b. Šašásana (zajíc)	153
37. Tádásana (palma)	153
38. Ašvatthásana (posvátný fíkovník)	154
39. Úrdhva hastóttánásana (protažení paží)	155
40. Kati čakrásana (protáčení v bedrech)	156
41. Garudásana (orel)	156
42. Sankatásana neboli pozice činka (propletená pozice)	157
43. Hasta pádānguštásana (pozice s rukama na palci u nohy)	158
44. Kónásana (pravý úhel)	160
45. Kála bhairavásana (pozice Kála Bhairavy)	161
46. Šírša-džánu sparšásana (stoj s hlavou u kolene)	162
47. Páda hastásana (polibek kolenou)	162
48. Viparita-šírša-dvi-hasta baddhásana (obrácené uzavření hlavy a paží)	164
49. Páda-anguštha-nása sparšásana (pozice prstů u nohou a nosu)	165
50. Supta-páda-anguštha-nása sparšásana (pozice prstů u nohou a nosu vleže)	165
51. Kúrmásana (želva)	166
52. Uttána kúrmásana (protažená želva)	167
53. Mandúkásana (žába)	168

54. Uttána mandúkásana (protažená žába)	168
55. Makarásana (krokodýl)	170
56. Naukásana (člun)	170
57. Šalabhásana (kobyłka)	171
58. Bhudžangásana (kobra)	172
59. Sarpásana (cvičení hada)	173
60. Uštrásana (velbloud)	174
61. Čakrásana (kolo)	175
62. Bhaktjásana (pozice oddanosti)	176
63. Pavana muktásana (pozice osvobozující vítr)	178
64. Supta-pavana muktásana (pozice osvobozující vítr vleže)	179
65. Tólángulásana (rovnováha na prstech)	180
66. Uttána pádásana (protažení chodidel a zpevnění pupku)	181
67. Dhanurásana (luk)	182
68. Sarvángásana (úplná pozice)	183
69. Vistrta-páda sarvángásana (úplná pozice s roztaženýma nohama)	184
70. Úrdhva sarvángásana (stoj na ramenou / svička)	185
71. Karna pídásana (tlak na uši)	186
72. Pranavásana (pozice pranavy)	187
73. Supta-páda kandharásana (pozice nohy za krkem)	189
74. Páda-skandha dandásana (pozice prutu a nohy za krkem)	189
76. Dvi-páda kandharásana (oboustranná pozice nohy za krkem)	192
77. Utthita-dvi-páda kandharásana (zvednutá oboustranná pozice nohou za krkem)	193
78. Pakšjásana (pták)	194
79. Takijásana (polštář)	195
80. Ášásana (pozice naděje)	197
81. Éka-páda bhúdžásana (jednostranná pozice nohy na paži)	198
82. Dvi-páda bhúdžásana (oboustranná pozice nohy na paži)	199
83. Tittibhásana (čejka)	200
84. Čatuš kónásana (pozice čtyřúhelníku)	201
85. Ákarna dhanurásana (napjatý luk)	202
86. Bakásana (jeřáb)	202
87. Kágásana (vrána)	203
88. Udara karšanásana (břišní sání)	204
89. Utkatásana (pozvednutá pozice)	204
90. Mukta-páda angusthásana (pozice osvobozeného palce u nohou)	205
91. Páda angusthásana (velký palec)	206
92. Brahmačarjásana (pozice pohlavní zdrženlivosti)	207
93. Džánu-bhúmi sthirásana (opora kolenou)	207
94. Khañdžanásana (konipas)	208
95. Ardha púrvóttanásana (poloviční rovnováha v napětí)	209

96. Púrvóttanášana (rovnováha v napětí)	210
97. Dvi-páda vistrtásana (rozštěp)	212
98. Vistrta-páda-vakša-bhúmi sparšásana (rozštěp s předklonem)	214
99. Bhúnamanásana (pozdrav zemi; hluboký předklon)	214
100. Vrkšásana (strom)	215
101. Vrščíkásana (štír)	216
102. Supta vrščíkásana (spící štír)	217
103. Méru dandásana (posvátná hora Méru)	218
104. Ardha úrdhvásana (napůl zvednutá pozice)	219
105. Nádi šódhanásana (očista nádí)	220
106. Natarádžásana (pozice pána tance)	221
107. Súrja namaskára (sluneční modlitba neboli pozdrav slunci)	224
108. Šavásana neboli mrtásana (mrtvola)	229

V. DÍL PRÁNÁJÁMA

Kontrola životní síly	231
Místo, denní doba a trvání pránájámy	231
Časový rozvrh starých jogínů	232
Mitáhára – jogínské stravovací předpisy	233
Doporučená koření	235
Základní potraviny jogínů	236
Bandha – jogínské uzávěry	237
1. Múla bandha (uzávěr kořene)	237
2. Púrna uddijána (úplný uzávěr břicha)	238
2a. Uddijána bandha (uzávěr břicha směrem dovnitř)	238
2b. Udara bandha (uzávěr břicha směrem ven)	238
3. Džálandhara bandha (uzávěr krku a šije)	239
Mahá bandha (velký uzávěr)	240
Mahá védha (velký průnik)	241
Tribandhásana (trojitý uzávěr)	242
Pavana – váju v lidském těle	244
Šiva svaródaja, nauka o svaře	245
Dýchání a svara	246
Svara a lidský mozek	248
Svara a osm jogínských siddhí	249
Kontrola dýchání	250
Jak svara ovlivňuje naše zdraví	250
Různé druhy sahita kumbhaky	253
1. Anulóma-vilóma neboli nádí-šódhana pránájáma (oboustranná očista nádí)	254
2. Súrja bhédana neboli súrja bhédí (průnik sluncem)	257
3. Udždžaji kumbhaka (vítězná zádrž dechu)	258
4. Sítkarí (dech vytvářející zvuk »sít«)	260

5. Šitalí (chladiivý dech)	261
6. Bhamarí (včelí bzučení)	262
7. Múrcčha kumbhaka (bezvědomí)	263
9. Bhastra kumbhaka (zádrž dechu s kovářským měchem)	267
10. Kévala kumbhaka (úplná zádrž dechu)	269

VI. DÍL – MUDRA

Jogínská pečeť	272
Hasta mudry (pozice a držení rukou a paží)	273
1. Aňdžali mudra (pečeť prokazování úcty)	273
2. Áváhaní mudra (pečeť pozvání)	274
3. Džňána mudra (pečeť moudrosti)	274
4. Dhjána mudra (pečeť pohroužení)	274
5. Damaru mudra (pečeť obřadního bubínku)	275
6. Ardhačandra mudra (pečeť půlměsíce)	275
7. Sambódhíni mudra (pečeť pevnosti a věrnosti)	276
8. Matsja mudra (pečeť ryby)	276
9. Jóni mudra (pečeť božského lúna)	277
Divja mudry, božské pečeti hathajógy	277
1. Kákí mudra (pečeť vrány / vraní zobák)	278
2. Šanmukhí mudra (pečeť šesti tváří)	279
3. Bhudžangí mudra (pečeť kobry královské)	280
4. Mátangí mudra (pečeť slonice)	281
5. Nabhó mudra (pečeť všehomíra)	282
6. Mandúkí mudra (pečeť záby)	283
7. Khéčarí mudra (pečeť putování světem)	284
8. Ašviní mudra (pečeť nebeského oře)	290
9. Pášiní mudra (pečeť spoutání)	292
10. Tádágí mudra (pečeť rybníka)	293
11. Mahá mudra (velká pečeť)	296
12. Jóni mudra (pečeť božského lúna)	305
13a. Vadžrólí mudra (pečeť hromového klínu)	307
Bindu a radžas	308
Vadžrólí – Praxe pro jogínku	310
Vadžrólí – Praxe pro jogína	311
Vadžrólí – Praxe pro jogínku i jogína	313
13b. Sahadžólí mudra (pečeť spontánní blaženosti)	315
13c. Amarólí mudra (pečeť nektaru nesmrtelnosti)	316
14. Šakti-čálana mudra (pečeť rozhýbání Šakti)	317
15. Viparíta-karaní mudra neboli šíršásana (obrácená pečeť)	318
16. Šámbhaví mudra (pečeť blaženosti)	328

Pañča-dhárana mudry, pečeti soustředění na pět živelů	330
1. Párhiví-dhárana mudra, Adhó-dhárana mudra (pečeť soustředění na živel země)	330
2. Ámbhasí-dhárana mudra (pečeť soustředění na živel vody)	330
3. Vaišvánara-dhárana mudra (pečeť soustředění na živel ohně)	331
4. Vájava-dhárana mudra (pečeť soustředění na živel vzduchu)	331
5. Nabhó-dhárana mudra (pečeť soustředění na živel éteru)	332
Pratikópásana, přivolání vlastního stínu	333
EPILOG – RÁDŽAJÓGA	
Královská jóga	335
1. Jama – pravidla společenského chování.	335
2. Nijama – kodex individuální kázně	336
3. Ásana – jogínská tělesná pozice	337
4. Pránájáma – kontrola životní síly	338
5. Pratyáhára – odpoutání smyslů od vnějšího světa	338
6. Dhárana – koncentrace	338
7. Dhjána – meditace a kontemplace	338
8. Samádhi – osvícení neboli sebeuskutečnění	339
GLOSÁŘ – VYSVĚTLIVKY UŽÍVANÝCH POJMŮ	340
LITERATURA	378