

Slovo autorů	8	II. KAPITOLA: O energii v józe a o tom, co vše s ní souvisí	54
I. KAPITOLA: O józe a o tom, co je při poznávání jógy nejdůležitější	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 (pančaprána)	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
Rádžajóga	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. Zádrž dechu (kumbhaka)	63
Jantra	42	Termíny pro zádrž dechu	63
Sestavy	45	Co je kumbhaka	63
Súrja namaskár	45	Kontraindikace zádrž 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 čakry	93
d) Nádí šódhana	68	Praxe múladhára čakry	94
e) Kapalabháti	70	Praxe svadhištána čakry	95
f) Bhastrika	71	Praxe manipulára čakry	96
g) Bhrámarí	73	Praxe anaháta čakry	97
h) Sítkarí	73	Praxe višuddhi čakry	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	III. KAPITOLA: O technikách	
Expanze energie	75	fyzického těla	108
Nácvik prána vidji	76	Co je ásana	108
Postupy prána vidji	77	Historie ásan	108
Účinky prána vidji	78	Způsob zaujímání ásan	109
8. Čakry	78	Příprava na cvičení	110
Co jsou čakry	79	Rozdělení ásan	112
Umístění čaker	79	Skladba hodiny	115
Charakteristika čaker	80	Průpravné cviky	116
Čakry a granthi	80	Pavanmuktásany	116
Počet čaker	81	Sarvhitásany	118
Dráha těla	82	Cviky pro uvolňování kloubů	118
Vlastnosti čaker	82	Loma viloma	119
Múladhára (někdy také		Spinální cviky	122
adhara čakra)	83	(1) Spinální cviky v lehu na zádech	124
Svadhištána	85	(2) Spinální cviky v sedu	
Manipúra (někdy také		a v polosedu	125
nabhi čakra)	85	(3) Spinální cviky v lehu na břiše	125
Anaháta (někdy také		(4) Spinální cviky v lehu na boku	126
hridaja čakra)	86	Mardžariásany (kočky)	128
Višuddhi (někdy také		Hat(h)ény	129

Praxe ásán	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 břiše	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	Kapalabhāti	352
Brahma mudra	331	Trátak	352
Šúnja mudra, mudra prázdnoty	331		
Bhairava mudra, někdy bhairaví		IV. KAPITOLA: O vyšších stupních	
mudra, Šivova mudra	332	v józe a o tom, proč je na ně kladen	
Šambhaví mudra, někdy		velký důraz	356
bhrumadja dr(i)šti	332		
Agočari mudra, někdy nasikagra		1. RELAXACE	356
nebo nasagra dr(i)šti	333	Relaxace s uvědomováním	
Mandukí mudra, žabí mudra	333	si jednotlivých částí těla	358
Bhúčari mudra	334	Relaxace s koncentrací na dech	360
Akaši mudra	334	Relaxace s uvědomováním si	
Tadagí mudra	335	tíhy těla	360
Bhudžanganí mudra, někdy		Relaxace spojená s pocitem	
bhudžanginí	335	vnitřní lehkosti	361
Kakí mudra, vraní zobák		Relaxace za použití techniky	
nebo vraní pečeť	336	kaja krija	361
Ašviní mudra, kobylí mudra	336	Relaxace s polaritním dechem	361
Khečarí mudra, někdy nabhó		Částečná relaxace	362
mudra, zámek jazyka	337	Relaxace na signál či okamžitá	
Jóga mudra	337	relaxace	362
Prána mudra	338	Relaxace s vizualizací	362
Viparita karaní mudra	339	2. PRÁTJÁHÁRA	362
Maha mudra	339	Cvičení 1	364
Maha bhéda mudra	340	Cvičení 2	364
Uddijána mudra	340	Cvičení zraku	364
Vadžroli mudra	341	Cvičení sluchu	365
Jóní mudra, někdy šanmukhi		Cvičení hmatu	365
mudra, mudra 7 bran	341	Cvičení čichu	365

Cvičení chuti	365
Cvičení všech smyslů najednou	365
3. DHÁRANA	366
4. DHJÁNA	369
5. TECHNIKY DHÁRANY A DHJÁNY	371
Kaja sthajrjam	371
Bahjakáša dhárana	372
Čidakáša dhárana	373
Hridajakáša dhárana	375
Daharakáša dhárana	376
Technika:	377
1. stupeň	378
2. stupeň	379
3. stupeň	381
4. stupeň	383
Adžapa džapa	383
Technika:	384
1. stupeň: nácvik 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 idě 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

Jóga nidra	387
1. Příprava	388
2. Relaxace	388
3. Sankalpa	388
4. Rotace vědomí	388
5. Vědomí dechu	389
6. Pocity	389
7. Vizualizace	390
8. Vnímání vnitřního prostoru	391
9. Závěr a sankalpa	392
Átmavičára	394
Technika átmavičáry	395
6. Samádhi	396
Použitá literatura	398

