

OBSAH

1. DECH	5
2. STRES A RELAXACE	13
3. MYSL	19
4. MEDITACE	24
5. STRAVA	33
VÍTEJTE VE SVĚTĚ KUNDALINÍ JÓGY DLE YOGI BHAJANA	
Jak začít	60
Praktické instrukce	61
Naladění	63
Ukončení	64
Postup správného dýchání	65
Základní dech: třetí obratel	66
CVIČEBNÍ SESTAVY – KRIJE	
Sestava proti stresu	68
Emoční a mentální rovnováha	70
Pro krásné tělo	72
Zdravé tělo	74
PRANAJÁMY – DECHOVÁ CVIČENÍ	
Aerobní kapacita a efektivita	79
Zklidnění mysli	80
Perspektiva a emoční rovnováha – střídavé dýchání nosními dírkami	82
MEDITACE	
Minutový dech	84
Meditace na úplné dobití	85
Guru Ram Das – léčivá meditace	85
Meditace pro projekci a ochranu ze srdce	87
Uvolnění stresu a čištění emocí z minulosti	88
ZDROJE INFORMACÍ	89