

Obsah

Úvod	5
Pránájáma a kóše	9
Pránájáma a osmidilná stezka	13
Dělení a stádia pránájámy	17
Přípravná pránájáma	23
Plnost dechu	24
Vibhaga pránájáma (částečné dechy)	25
Hathény	27
<i>Spodní dech</i>	28
<i>Střední dech</i>	31
<i>Horní dech</i>	34
Prána mudry	37
Působení zvukové vibrace (bídža)	42
Manmatha krijá	43
Pradakšina pránájáma	44
Mahat jóga pránájáma	46
Rytmické dýchání	51
Sukha púrvaka pránájáma	55
Sávitrí pránájáma	57
Paňča sahita pránájáma	59

Polarizační dechy	61
Další prána mudry	63
Súrja pránájáma	64
Čandra pránájáma	65
Lóma-vilóma pránájáma	66
Alóma-vilóma pránájáma	66
Anulóma-vilóma krijá	69
Álulóma-vilóma prakrijá	70
Spojení plnosti, rytmu a polarizace	74
Působení korekčního dýchání na člověka	75
Pránájáma a mozek	77
Klasická pránájáma	83
Šumivé dechy	84
Udždžájí pránájáma	84
Púrna udždžájí	86
Udždžájí s dominantním výdechem	86
Udždžájí 1-4-2	87
Anulóma udždžájí	87
Bhrámari pránájáma	88
Púrna bhrámari	89
Mukha bhrámari	90
Bhrámari v kombinaci s technikou udždžájí	90
Chladivé dechy	91
Šítalí pránájáma	92
Sítkáří pránájáma	93

Bhastrika	94
<i>Alapa bhastrika</i>	95
<i>Mukha bhastrika</i>	96
<i>Expresní bhastrika</i>	100
<i>Naságra bhastrika</i>	101
<i>Purna naságra bhastrika</i>	103
<i>Anunásika bhastrika</i>	104
<i>Kukkura bhastrika</i>	106
Střídavé dechy	107
Lóma-vilóma pránájáma (Súrja bhédana pránájáma)	108
Bandhové dechy	109
Múrcchá pránájáma	110
Pláviní pránájáma	110
Speciální techniky pránájámy	111
Očistné techniky	112
Kapálabhāti	112
Chladivé techniky	118
Matangí pránájáma	118
Kavi pránájáma	118
Bhudžángí pránájáma	119
Energetizační techniky	119
Nádi sódhana	119
Nádi šuddhi	121
Súrja bhédana	122
Mysl zklidňující techniky	122
Nastavovaný dech	123

Kumbhaka a šúnjaka	125
Kévala kumbhaka	126
Kévala šúnjaka	129
Kévala pránájáma	131
Podpůrné metody při pránájámě	133
Mantry v pránájámě	133
Jantry v pránájámě	135
Mudry v pránájámě	136
Bandhy v pránájámě	138
Praktické poznámky na závěr	141
Kdy a jak cvičit pránájámu	141
Kdy necvičit pránájámu	143
Závěrem	145
Literatura	147