

Obsah

Předmluva	5	Adhama-pránájáma	23
		Účinky břišního dechu	23
Lekce jedna	7	Prána-mudry	24
Jóga - věda o životě	7	Prána-váju	25
Pránájáma	7	Jóga a dieta	27
Vadžra-ásana	9	Denní jógová praxe: Třetí týden	27
Čím začít?	9	Otázky	28
Sukha-pránájáma	10		
Jógová dieta	10	Lekce čtyři	29
Éka-džánu-uttána-krija	10	Jóga jako vědomí	29
Dvi-džánu-uttána-krija	11	Madhjama-pránájáma	30
Páda-vadžra-krija	11	Účinky hrudního dechu	31
Šava-ásana	12	Jógová vědomá dieta	31
Denní jógová praxe: První týden	12	Neuromechanika mudr	32
Otázky	13	Dýchací systém	33
		Denní jógová praxe: Čtvrtý týden	34
Lekce dva	14	Otázky	35
Jógový život	14		
Ékákí-vadžra-ásana	14	Lekce pět	36
Gulpha-vadžra-ásana	15	Jóga jako cesta	
Utthita-vadžra-ásana	16	k duchovní jednotě	36
Púrna-vadžra-ásana	16	Dieta	38
Paripúrna-vadžra-ásana	17	Důležitá pravidla pro dietu vedoucí	
Pránájáma	17	k přirozenému zdraví	38
Sukha-púrvaka-pránájáma	19	Adhjama-pránájáma	39
Denní jógová praxe: Druhý týden	19	Účinky podklíčkového dechu	39
Otázky	20	Óm ve spisech světa	39
		Adhi-mudra	40
Lekce tři	21	Nervy spojené s hlavními	
Jóga jako čtyřstupňové vědomí	21	tělesnými orgány	41
Požadavky na dobrou pránájámu	22	Denní jógová praxe: Pátý týden	42
Vibhaga-pránájáma	23	Otázky	42

Lekce šest	43	Sladové jídlo	61
Jóga správného konání - krijajóga	43	Hathajógová relaxace	61
Pranava AUM - mantra manter	44	Tála-krija	61
Mahat-jóga-pránájáma	44	Drdha-krija	62
Nové rozměry v dietě	45	Odezva člověka na rychlost vibrací	62
Brahma-mudra	46	Denní jógová praxe: Osmý týden	64
Šúnja-mudra	46	Otázky	64
Aprakáša-bindu-mudra	47		
Pránájáma a krevní oběh	47	Lekce devět	65
Pranava-pránájáma	49	Rozsah jógy	65
Denní jógová praxe: Šestý týden	49	Hathajóga	65
Otázky	50	Pránájámajóga	65
		Džňánajóga	66
Lekce sedm	51	Karmajóga	66
Pañča-nijama - etické předpisy	51	Bhaktijóga	66
Čatus-páda	52	Šaša-ásana a její varianty	66
Vjáhra-pránájáma	52	Sapúrna-šaša-ásana	66
Vývoj všech zvuků	53	Púrna-šaša-ásana	67
Nutriční náhražky mléka a		Paripúrna-šaša-ásana	67
mléčných výrobků	54	Vnější a vnitřní ášram	68
Sójové mléko	54	Pañča-prána-váju - Pañča-kóša	69
Sójový nebo bobový tvaroh	54	Sýr ságo	70
Podzemnicové mléko a tvaroh	54	Denní jógová praxe: Devátý týden	71
Šarabha-ásana a čiri-krija	55	Otázky	71
Šarabha-ásana	55		
Čiri-krija	55	Lekce deset	72
Kája-krija - činnost těla	55	Rozsah jógy	72
Denní jógová praxe: Sedmý týden	57	Džapajóga	72
Otázky	57	Adžapa-džapajóga	72
		Mantrajóga	72
Lekce osm	58	Likhitajóga	72
Vnitřní a vnější jóga	58	Dhjánajóga	72
Hathény, posilovací techniky	59	Kundalinijóga	72
Uštra-ásana	59	Lajajóga	73
Sladová výživa	60	Jantrajóga	73
Pražená mouka z bengálského bobu ..	61	Tantrajóga	73

Osobní jóga	73	Bylinné čaje	89
Ajógajóga	73	Půstová dieta	89
Matsja-ásana a její varianty	73	Endokrinní žlázy a čakry	90
Léčení kaphických poruch	74	Denní jógová praxe: Dvanáctý týden	92
Srdeční onemocnění a jóga	75	Otázky	92
Nara - psychické rozštěpení	75	Lekce třináct	93
Denní jógová praxe: Desátý týden	78	Gítá-jóga	93
Otázky	78	Zdravá páteř	94
Lekce jedenáct	79	Víra-ásana	94
Gítá a jóga	79	Šaśāṅga-ásana	95
Nikundža-ásana či bala-ásana	80	Léčení kaphických poruch	95
Mahá-mudra neboli		Slunění a procházky	95
praváha-pránájáma	80	Kouření	95
Léčení kaphických poruch	82	Hathajóga a čakry	96
Způsoby léčení kaphických poruch	82	Meditace na čakry	96
„Dokud nebudete jako malé děti ...“	83	Denní jógová praxe: Třináctý týden	98
Denní jógová praxe: Jedenáctý týden	84	Otázky	98
Otázky	85	Lekce čtrnáct	99
Lekce dvanáct	86	Jóga-dršti - jógový náhled	99
Jóga v Gítě	86	Zdravá páteř znamená zdravé tělo	100
Vnitřní koncentrační techniky		Supta-vadžra-ásana	100
pro použití v dhármika-ásaně	86	Variace na klasické páteřní polohy	101
Kṣitidžana-krija	86	Supta-vadžra-ásana-paravrtti	101
Ēka-varna-krija	87	Parjanka-ásana	101
Džjótir-daršana	87	Savitri-pránájáma - rytmický dech	102
Óm-džapa	87	Změny, ke kterým dochází	
Pozitivní účinky	87	při rytmickém dýchání	102
Dhármika-ásana	87	Variace rytmického dechu	104
Ardha-šaśāṅga-ásana	88	Varianty víra-ásany	104
Pūrṇa-šaśāṅga-ásana	88	Denní jógová praxe: Čtrnáctý týden	105
Léčení kaphických poruch	89	Otázky	106
Citrusová dieta	89	Lekce patnáct	107
Zeleninová dieta	89	Jóga-dršti - jógový náhled	107
Cibule a česnek	89		

Rytmické akce spojené s rytmičkým dechem	107	Lekce osmnáct	126
Nabíjení baterie těla	108	Zákon karmy	126
Jóga a svaly	108	Riziko při zvedání těžkých předmětů ...	126
Vilóma-ásana	108	Klasická cvičení pránájámy	127
Púrna-vilóma-ásana	109	Ásany jako prevence kýly	128
Brahma-muhúrta meditace	109	Ardha-šalabha-ásana	129
Vira-ásana a její varianty	110	Šalabha-ásana	129
Déva-déví-pranáma-mudry	110	Šírša-uttána-ardha-šalabha-ásana ...	129
Denní jógová praxe: Patnáctý týden	112	Sarpa-ásana	130
Otázky	113	Denní jógová praxe: Osmnáctý týden ..	131
Lekce šestnáct	114	Otázky	131
Jóga-márga: jógová cesta	114	Lekce devatenáct	132
Čakra-ásana, poloha kruhu	115	Zdroje karmy	132
Supta-čakra-ásana	115	Bhastrika-pránájáma	
Čakry a jóga	116	- kovářské měchy	132
Brahma-muhúrta meditace	116	Léčivý dech	133
Nádí-pránájáma	116	Ásany jako prevence kýly	134
Súrja-nádí-ásana a pránájáma	117	Šalabha-ásana	135
Čandra-nádí-ásana		Sarpa-krija	136
a pránájáma	117	Denní jógová praxe:	
Púrna-čakra-ásana	117	Devatenáctý týden	137
Aňďžanēja-tapas-ásana	117	Otázky	137
Rádža-kapóta-ásana	118	Lekce dvacet	138
Denní praxe jógy: Šestnáctý týden	118	Osud nebo svobodná vůle	138
Otázky	119	Ásany, krija a mudry	139
Lekce sedmnáct	120	Šava-ásana	139
Karma - zákon života	120	Uttána-ásana	140
Riziko zvedání těžkých předmětů	121	Nava-ásana	140
Ásany jako prevence kýly	122	Nava-krija, veslování	140
Namaskára-uttána-ásana	124	Navaka-krija, „veslová vidlice“	140
Denní jógová praxe: Sedmnáctý týden ..	124	Mukha-bhastrika	141
Otázky	125	Vadžróli-mudra	141
		Denní jógová praxe: Dvacátý týden	143
		Otázky	143

Lekce dvacet jedna	144	Poruchy jater	159
Nádherné žití	144	Slinivka břišní	159
Žlázové stimulatory	145	Éka-džánu-šírša-ásana	159
Sarvánga-ásana	145	Dvi-džánu-šírša-ásana	160
Sarvánga-krija	145	Základní pravidla	
Púrna-sarvánga-ásana	146	pro požívání potravy	160
Dhauti-pránájáma	146	Speciální pravidla pro diabetiky	161
Anunásika-pránájáma	146	Utkata-ásana	161
Čištění očí a uší	147	Čatus-páda-bhúmi-sprša-krija	161
Pročištění nosu jógovým způsobem	147	Méru-ásana	162
Džala-néti	147	Súrja-namaskára	162
Bhudžanga-ásana	148	Svalová činnost kolem žaludku	162
Denní jógová praxe:		Denní jógová praxe:	
Dvacátý první týden	149	Dvacátý třetí týden	163
Otázky	150	Otázky	163
 Lekce dvacet dva	151	 Lekce dvacet čtyři	164
Jóga a cukrovka	151	Alergie	164
Metabolismus a jóga	152	Alergie na kazein	
Kontrola cukrovky	152	a fenylketonurie	165
Viparita-karana	152	Hala-ásana	165
Dieta pro prevenci		Sápurna-hala-ásana	166
a léčbu cukrovky	153	Hala-ásana, varianta č. 2	166
Kouření a cukrovka	154	Púrna-hala-ásana	166
Kókila-ásana, poloha kukačky	155	Éka-páda-hala-ásana	166
Čaturanga-danda-ásana	155	Karna-pída-ásana	166
Denní jógová praxe:		Runda-ásana	167
Dvacátý druhý týden	156	Pránájáma, doporučovaná	
Otázky	157	diabetikům	167
 Lekce dvacet tři	158	Manómaja-jóga a postmetabolická	
Prevence a léčení poruch trávení	158	aktivita	168
Sedm hlavních bodů,		Snížení hmotnosti	169
na které je třeba dbát	158	Zvýšení hmotnosti	169
Nevolnost a jóga	159	Denní jógová praxe:	
Potíže sleziny	159	Dvacátý čtvrtý týden	170
		Otázky	170

Lekce dvacet pět	171	Postavte se na hlavu ...	
Hořké a sladké	171	ale chodíte po nohách!	187
Hatha-pída-ásany a bandhy	172	Správný nástup do stoje	
Sétu-bandha-ásana	172	na hlavě	188
Éka-páda-sétu-bandha-ásana	172	Denní jógová praxe:	
Dvi-páda-sétu-bandha-ásana	173	Dvacátý sedmý týden	189
Uddíjana a naulí-krija	173	Otázky	189
Hatha-pratípa a vistri	173	Lekce dvacet osm	190
Dvi-kúrpara-pratípa-ásana	174	Skutečná relaxace	190
Ardha-pratípa-hala-ásana	174	Rovnovážné polohy	190
Pratípa-hala-ásana	175	Stava-ásana	191
Denní jógová praxe:		Tála-ásana	191
Dvacátý pátý týden	175	Vrkša-ásana	192
Otázky	176	Prána-džňána-krija	192
Lekce dvacet šest	177	Spánek a relaxace	192
Umění přijímat fakta	177	Varianty vrkša-ásany	194
Nadbytek cukru	177	Denní jógová praxe:	
Nadbytek tuku	178	Dvacátý osmý týden	195
Hřebík do rakve	178	Otázky	196
Dhanur-ásana	179	Lekce dvacet devět	197
Ardha-dhanur-ásana	179	Jógová relaxace	197
Dhanur-ásana	179	Garuda-ásana	198
Dhanu-krija	180	Nádí-džňána-krija	199
Varianty dhanur-ásany	180	Tanec Šivy	199
Napětí a praxe jógy	181	Rytmické pohyby	
Denní jógová praxe:		a dynamická postavení	200
Dvacátý šestý týden	182	Technika pozornosti	201
Otázky	183	Denní jógová praxe:	
Lekce dvacet sedm	184	Dvacátý devátý týden	202
A nyní k obtížnějším technikám	184	Otázky	202
Zpomal - uvolni se - odpočiň si	185	Lekce třicet	203
Jógová relaxace	185	Nádí-šódhana a nádí-šuddhi	203
Šírša-ásana	186	Nádí-šódhana	203
Kapála-ásana	187		

Náďí-šuddhi	204	Dvi-hasta-kóna-krija	219
Pátevní zkruty	204	Varianty kóna-krije	219
Vakra-ásana	204	Denní jógová praxe:	
Ardha-Matsjéndra-ásana	205	Třicátý druhý týden	219
Brahmadanda-ásana	205	Otázky	220
Šakti-džňána-krija	205	Lekce třicet tři	221
Vezměte své zdraví do svých rukou	206	Umění, jak se stát šťastným	221
Pátevní zkruty pro pokročilé	207	Mistrovské dílo	221
Denní jógová praxe: Třicátý týden	208	Páršva-kóna-ásana	223
Otázky	208	Marmanasthána-krija	223
Lekce třicet jedna	209	Příčina ztuhlosti	224
Nejobvyklejší nemoc na světě	209	Ásany typu šakti	225
Zuby	209	Čatuš-kóna-ásana	225
Strava	209	Denní jógová praxe:	
Ústní hygiena	210	Třicátý třetí týden	226
Kóna-ásany, polohy úhlů	210	Otázky	226
Agrimásra-ásana	211	Lekce třicet čtyři	227
Ákáša-džňána-krija	211	Tělo a napětí	227
Pádóttána-ásana a krija	211	Širša-džánu-ásana	228
Denní jógová praxe:		Manas-čitra-krija	229
Třicátý první týden	214	Přirozené uvolnění napětí	229
Otázky	214	Kraunča-ásana	230
Lekce třicet dva	215	Sapúrna-kraunča-ásana	230
Ústní hygiena	215	Kraunča-ásana, varianta 1	230
Čištění a masáž	215	Kraunča-ásana, varianta 2	231
Profesionální péče	216	Denní jógová praxe:	
Nové objevy	216	Třicátý čtvrtý týden	231
Slovo moudrým	216	Otázky	232
Trikóna-ásana	217	Lekce třicet pět	233
Bindu-džňána-krija	217	Mnohé názvy bolestí zad	233
Varianty trikóna-ásany	218	Paščimóttána-ásana	234
Pádanguštha-ásana	218	Čittamaja-džňána-krija	235
Kóna-krija	218	Polohy posilující paže	235
Éka-hasta-kóna-krija	218		

Púrna-baka-ásana	235	Lekce třicet osm	252
Káka-ásana	236	Súrja-pránájáma-mudra	252
Baka-ásana	236	Zjednodušená súrja-namaskára	253
Majúra-ásana	236	Súrja-namaskára, II. část	254
Majúrí-ásana	237	Súrja-namaskára, III. část	256
Denní jógová praxe:		Denní jógová praxe:	
Třicátý pátý týden	237	Třicátý osmý týden	256
Otázky	238	Otázky	257
 Lekce třicet šest	239	 Lekce třicet devět	258
Bolest a jóga	239	Súrja-namaskára mantry	258
Pavana-mukta-ásany	239	Vírja-súrja-namaskára	259
Dechový cyklus	240	Džňána-súrja-krija	261
Jednoduchý způsob uvolňování		Denní jógová praxe:	
rektálních plynů	240	Třicátý devátý týden	262
Varianty pavana-mukta-ásany	241	Otázky	263
Antara-džňána-krija	241		
Polohy pro uvolňování plynů	241	Lekce čtyřicet	264
Denní jógová praxe:		Nemoci z balastní stravy	264
Třicátý šestý týden	243	Žlázová porucha tzv. celulita	266
Otázky	244	Drdha-ásana a její varianty	267
 Lekce třicet sedm	245	Drdha-ásana	267
Súrja-namaskára	245	Éka-páda-drdha-ásana	268
Súrja-namaskára-krija	245	Púrna-drdha-ásana	268
Technika	246	Paravrtta-drdha-ásana	268
Súrja-namaskára-krija,		Dvi-páda-drdha-ásana	268
II část	247	Denní jógová praxe:	
Zdravotní účinky		Čtyřicátý týden	269
súrja-namaskára-krije	249	Otázky	269
Další účinky			
súrja-namaskára-krije	249	Lekce čtyřicet jedna	270
Historie súrja-namaskáry	249	Jsme to, co jsme	270
Denní jógová praxe:		Dva základní typy	271
Třicátý sedmý týden	250	Žlučník a jeho funkce	272
Otázky	251	Polohy na boku a jejich varianty	273
		Úrdhva-drdha-ásana	273

Uttána-drdha-ásana	273	Otázky	287
Ardha-Vasištha-ásana	273		
Vasištha-ásana	274	Lekce čtyřicet čtyři	288
Denní jógová praxe:		Jóga - jednobodovost	288
Čtyřicátý první týden	275	Siddha-ásana	289
Otázky	275	Ardha-padma-ásana	289
		Padma-ásana	290
Lekce čtyřicet dva	276	Dobré zdraví a postoj	290
Slezina a lymfatický systém	276	Některá cenná izometrická cvičení	291
Lymfatické poruchy	276	Konkrétní izometrická cvičení	291
Slezina	276	Utkata-ásana	292
Slepé střevo	277	Utkata-vakra-ásana	292
Lymfa	277	Denní jógová praxe:	
Cvičení a strava	278	Čtyřicátý čtvrtý týden	293
Některé další informace o slezině	278	Otázky	293
Jednoduchá cvičení			
pro lymfatický systém	278	Lekce čtyřicet pět	294
Variety poloh v sedu	279	Pratjáhára - jógové stažení smyslů	294
Samkata-ásana	279	Šabda-krija	294
Vršabha-ásana, poloha býka	280	Šabda-pratjáhára	294
Denní jógová praxe:		Prána-krija	295
Čtyřicátý druhý týden	281	Vyšší pratjáhára	295
Otázky	281	Ráši-krija	295
		Jógové sedy	296
Lekce čtyřicet tři	282	Prasiddha-siddha-ásana	296
Příběh jógové páteře	282	Siddha-ásana	297
Vadžra-ásana	282	Baddha-padma-ásana	297
Sukha-ásana	283	Jóga-mudra	297
Čitrapatanga-ásana	283	Svastika-ásana	297
Sama-páda-ásana	283	Jóga-ásana	298
Baddha-kóna-ásana a její varianty	284	Gupta-ásana	298
Baddha-kóna-ásana	284	Prasada-ásana	298
Antara-dršti-krija	285	Šakti-čalana-ásana	298
Ledviny	285	Denní jógová praxe:	
Denní jógová praxe:		Čtyřicátý pátý týden	299
Čtyřicátý třetí týden	286	Otázky	300

Lekce čtyřicet šest	301	Čtyřicátý sedmý týden	313
Pránájáma pro tropické počasí	301	Otázky	313
Sítkáří-pránájáma	301	Lekce čtyřicet osm	314
Šitalí-pránájáma	301	Álulóma-vilóma-prakrija	314
Kákí-pránájáma	302	Pañča-prána-vāju,	
Matangí-pránájáma	302	pět hlavních typů energie	314
Bhudžangí-pránájáma	302	Upa-prána-vāju,	
Kavi-pránájáma	302	pět vedlejších typů energie	315
Chladivá dieta	303	Para-prána-vāju,	
Chladná voda	303	psychomentální prány	316
Rytmičké dýchání	303	Álulóma-vilóma-prakrija, I. část	316
Sama-vrtta-pránájáma	304	Álulóma-vilóma-prakrija, II. část	317
Asama-vrtta-pránájáma	304	Álulóma-vilóma-prakrija, III. část	317
Višama-vrtta-pránájáma	304	Álulóma-vilóma-prakrija, IV. část	317
Rytmus slunečního dechu	305	Álulóma-vilóma-prakrija, V. část	318
Savitří-pránájáma	305	Dodatečné rady	
Působení savitří-pránájámy	305	k polaritním praktikám	318
Savitré-pránájáma	305	Denní jógová praxe:	
Savitra-pránájáma	306	Čtyřicátý osmý týden	319
Savituh-pránájáma	306	Otázky	319
Denní praxe jógy:		Lekce čtyřicet devět	320
Čtyřicátý šestý týden	306	Ham-sah-krija	320
Otázky	307	Sabidža-karma	320
Lekce čtyřicet sedm	308	Krijajóga	321
Jógová polarita	308	Ati-dhjána	321
Lóma-vilóma-prakrija v pránájámě	309	Ham-sah-krija	321
Lóma-vilóma-pránájáma	309	Ham-sah-krija, I. část - pánev	321
Alóma-vilóma-pránájáma	309	Ham-sah-krija, II. část - srdce	322
Pratilóma-pránájáma	310	Ham-sah-krija, III. část - hlava	323
Prána-mudry	310	Ham-sah-krija, IV. část - hlava	323
Anulóma-vilóma	310	Další pokyny k ham-sah-kriji	324
Anulóma-vilóma-krija I	310	Denní jógová praxe:	
Anulóma-vilóma-krija II	311	Čtyřicátý devátý týden	324
Kosmická polarita	312	Otázky	325
Denní jógová praxe:			

Lekce padesát	326	Pránický obklad	340
Jóga-nidrā, psychický spánek - jógový spánek	326	Oční cviky	341
Přípravy na jóga-nidru	327	Různé jógové sestavy	342
Klasická jóga-nidrā	327	1. Sestava zaměřená na nohy a kříž	342
Jóga-nidrā č. 1	328	2. Sestava zaměřená na plíce a hrudník	342
Variace na jóga-nidru č. 1	328	3. Hathény neboli hatháty	342
Jóga-nidrā č. 2	329	4. Páteční cvičení	342
Variace na jóga-nidru č. 2	330	5. Sestava zaměřená na trávení, vyučování a břišní oblast vůbec	343
Jak jóga-nidrā ovlivňuje tělo, mysl a psychiku	330	6. Uvolňování bolesti a relaxace	343
Dehypnóza pomocí jóga-nidry	330	7. Žlázové stimulatory	343
Stupnice napětí-uvolnění	331	8. Rovnovážné polohy	343
Otázky	331	9. Koncentrace a meditace	343
Lekce padesát jedna	332	10. Protahovací cvičení	344
Poznámky k praktikování jóga-nidry ..	332	11. Lóma-vilóma, polaritní polohy	344
Prána-nádí	332	Slovo na závěr	345
Pokročilé techniky bhastriky	333	Obsah	346
Nasāgra-bhastrika	333	Rejstřík	357
Kuśāla-krija	334		
Kapālabhāti	334		
Apánická vizualizace	335		
Pránická vizualizace	335		
Kāja-kalpa	336		
Pañča-sahita-pránájāma	336		
Pět částí lidského těla ovlivněných pañča sahita-pránájāmou	337		
Lekce padesát dva	338		
Jóga a smysly	338		
Zvláštní péče o oči (Dóla-dóljati-krija)	339		
Tlāma a ocas krávy	339		
Gómukha-āsana	340		
Gópučha-āsana	340		