

# Obsah

## ÚVOD 9

Úvod do kundaliní jógy 8

Jogin Bhadžan (Yogi Bhajan) –  
vizionář 11

Moc meditace 12

Meditace a pocit duševní pohody 14

Kundaliní – mocná síla 16

Jak používat tuto knihu 18

---

## KAPITOLA 1 Probuzení energie kundaliní 21

Co je kundaliní 22

Původ kundaliní jógy 24

Bohyně 26

Šiva a Šakti 28

Kundaliní v jiných kulturách 30

Prvotní zvuk 32

Jemnohmotný energetický systém 34

Jak porozumět čakrám 36

Čakry a endokrinní systém 40

Postupné probouzení 42

Rozvoj uvědomění 44

---

## KAPITOLA 2 Připravte své tělo, připravte si prostor kolem sebe 47

Začínáme 48

Vytvoření místa pro meditaci 50

Očista těla 54

Příprava pokrmů a jejich konzumace 56

Naladění těla a mysli 58

Umění naslouchat 60

Jak se zbavit zlovyků a negativních  
vzorců chování 62

---

## KAPITOLA 3 Prána, nádí a čakry 65

Životní energie – prána váju 66

Tok energie kundaliní 68

Energetické zámky těla 70

Cvičení na probuzení energie jako  
příprava na meditaci 73

Meditační a relaxační pozice 84

## KAPITOLA 4 Síla dechu 91

Kundaliní a dech 92

Význam pránájámy 94

Rozvoj bdělého dýchání 98

Bod středu 102

Cvičení pro ovládnutí dechu 106

Kruhové dýchání 112

---

## KAPITOLA 5 Mantry, mudry a jantry 115

Mantry 116

Semenné slabiky 118

Mudry 120

Jantry 124

---

## KAPITOLA 6 Meditace pro tělo, duši a ducha 129

Meditace pro emocionální vyrovnanost  
a intuici 130

Meditace zaměřená na překonání  
zlovyků a závislosti 132

Meditace zbavující hněvu 134

Meditace pro uzdravení 136

Meditace pro posílení imunitního  
systému 138

Meditace pro přijetí lásky 140

Meditace pro zvládnutí deprese 142

Meditace k probuzení kundaliní  
a podnícení tvořivosti 144

Meditace pro vytvoření hojnosti 146

Meditace pro nový začátek 148

Meditace pro páry 150

Meditace zaměřená na mateřství 152

---

Glosář 154

Doporučená literatura 156

Rejstřík 157

Poděkování 160