

# Obsah

Poklona od mého gurudžího	8
Předmluva Yehudi Menuhina	11
Předmluva	12
Úvod	16

## I. Teorie pránájámy

1. Co je to jóga?	23
2. Stupně jógy	26
3. Prána a pránájáma	32
4. Pránájáma a dýchací systém	35
5. Nádí a čakry	52
6. Guru a šišja	60
7. Strava	63
8. Překážky a pomocné prostředky	66
9. Účinky pránájámy	68

## II. Umění pránájámy

10. Rady a upozornění	73
11. Umění sedu při pránájámě	83
12. Umění přípravy mysli pro pránájámu	106
13. Mudry a bandhy	109
14. Umění nádechu (púraka) a výdechu (rečaka)	118
15. Umění zádrže dechu (kumbhaka)	124
16. Stupně sádhaků	130
17. Bídža pránájáma	133
18. Vrtti pránájáma	137

## III. Techniky pránájámy

19. Udždžájí pránájáma	143
20. Viloma pránájáma	165

21. Bhrámari, múrčhá a pláviní pránájáma	173
22. Prstová pránájáma a umění umístování prstů na nos	177
23. Bhastríká a kapálabhāti pránájáma	196
24. Šítalí a šítakáří pránájáma	202
25. Anuloma pránájáma	207
26. Pratiloma pránájáma	217
27. Súrja bhedana a čandra bhedana pránájáma	227
28. Nádí šodhana pránájáma	234

#### **IV. Svoboda a krása**

29. Dhjána (meditace)	249
30. Šavásana (relaxace)	258

#### Příloha

Kurzy pránájámy	281
Slovníček	289
Rejstřík	311