

OBSAH

ÚVOD	5
PÁTÝ STUPEŇ	12
Smysly	15
Jak pracují smysly	18
Důležitost pratyáháry v dnešní době	22
Obecné podmínky pro cvičení pratyáháry	24
Trpělivost	25
Rozlišování (viveka)	25
Nezávislost (kaivalja)	26
Sebepřijímání	26
Nepodmíněnost	26
Víra	27
Kontrola smyslů	28
Zklidnění mysli	29
METODY PRATJÁHÁRY	32
Relaxace	33
Stres	34
Reichovy zóny	38
Napětí svalu	38
Spánek jako relaxace	40
Vnitřní procesy v relaxaci	41
Samovolná relaxace a jógová relaxace	41
Účinky relaxačního cvičení	44
Relaxační dech	45
Relaxační poloha	48
Praktické pokyny k relaxaci	53
Postup relaxace	55
Relaxační vstup	56
Stav relaxace	57
Návrat z relaxace	60
Prohlubování relaxace	62

Relaxační metody	63
Průpravná cvičení relaxace.....	64
Dynamické techniky	68
Tála krijá.....	69
Drdha krijá.....	71
Matsja krijá.....	72
Kája krijá	72
Relaxační schéma.....	75
Marmanašthána krijá.....	77
Lysebethovo schéma.....	77
Relaxace mozku.....	80
Relaxace s představou slunce.....	82
Relaxace s vnitřním úsměvem.....	84
Jóga nidrá.....	87
Saukalpa.....	89
Jóga nidrá dle sv. Satjānandy	91
Jóga nidrá s představou	93
Jóga nidrá dle sv. Čitānandy.....	95
Džňánajógové krije	102
Prána džňána krijá.....	103
Džňána súrja krijá.....	105
Antara džňána krijá.....	107
Čittamaja džňána krijá	108
Ákáša džňána krijá	110
Bindu džňána krijá	111
Nádi džňána krijá.....	112
Ráši krijá	113
Film uplynulého due.....	114
Rádžajógové krije	116
Jóga dršti.....	117
Tiché setrvání.....	118
Antara dršti krijá	120
Manas čitra krijá	122
Šabda krijá.....	124
Šabda pratjáhára	125

Nádajóga krijá	127
Trátak	128
Anulóma vilóma krijá	134
Álulóma vilóma krijá.....	137
Kévala pránájána.....	143
Prána krijá	145
Vědomá rytmičká chuže	147
Pomalá chuže	150
Džapa	152
Adžapa džapa.....	154
Antar mauna.....	155
Mudry	162
Ham sab krijá	163
ZÁVĚR	174