

Obsah

Úvod	5
Teorie	7
Jógový pohled na lidskou bytost – pañča kóša	7
Energetická povaha jedince – prána	12
Jemnohmotná síť – nádí, granthi, čakry, bindu	15
Koncept mysli	22
Úrovně vědomí	27
Západní pohled na lidskou bytost	28
Nervový systém a jeho součást, mozek	30
Hormonální (endokrinní) systém.....	36
Jak komunikuje organismus.....	36
Emoce	38
Jak (ne)pracujeme s emocemi	43
Emoce a zdraví	48
Emoce a společnost	51
Praxe	53
Bdělá pozornost	54
Jama a nijama	56
Sny	57
Ásany	58
Sapúrna rádža kapótásana	62
(Sapúrna) čakrásana	64
Šašásana	65
Sálamba šavásana	66

Emoční krije	66
Hakára krijá	67
Mardžarija krijá	68
Gardabha krijá	69
Brahma mudrá	70
Bhudžanginí mudrá	73
Pavana mukti krijá	75
Nágapučchi krijá	76
Vrkšatakšaka krijá	77
Majúrí krijá	78
Ašóka mudrá	79
Kšatrija krijá	80
Malla krijá	87
Pláviní krijá	88
Mókša krijá	89
Průpravná cvičení	91
Pránájáma	92
Savitrí a savitra pránájáma	92
Sukha púrvaka pránájáma	94
Udždžájí	95
Bhrámarí	95
Alapa bhastrika	96
Relaxace	97
Prána džňána krijá.....	98
Drdha krijá	99
Matsja krijá	99
Kája krijá	100
Harmonizace čakér.....	102
Prthiví mandala pránájáma a dháraná	103

Apas mandala pránájáma a dháraná.....	104
Tédžas mandala pránájáma a dháraná.....	105
Váju mandala pránájáma a dháraná	106
Ákáša mandala pránájáma a dháraná	107
Manas mandala pránájáma a dháraná.....	109
Čakra anusádhana	110
Mantry	111
Koncentrace a meditace	112
Sankalpa.....	114
Smích a hra	115
Vybrané emoční sestavy	117
Emoční sestava 1	118
Emoční sestava zaměřená na šat ripu	134
Emoční sestava zaměřená proti strachu.....	144
Sestava pro čitta vikšépa.....	157
Emoční sestava 2	172
Závěr	187
Literatura	189