

Obsah

Úvod	7
Pránájáma a kóše	11
Pránájáma a osmidílná stezka	15
Dělení a stádia pránájámy	19
Přípravná pránájáma	25
Plnost dechu	26
Vibhága pránájáma (částečné dechy)	27
Hathény	29
<i>Spodní dech</i>	30
<i>Střední dech</i>	33
<i>Horní dech</i>	36
Prána mudry	39
Působení zvukové vibrace (bídža)	44
Manmatha krijá	45
Pradakšina pránájáma	46
Mahat jóga pránájáma	48
Rytmické dýchání	53
Sukha púrvaka pránájáma	57
Sávitrí pránájáma.....	59
Pañča sahita pránájáma	61

Polarizační dechy	63
Další prána mudry	65
Súrja pránájáma	66
Čandra pránájáma	67
Lóma-vilóma pránájáma	68
Alóma-vilóma pránájáma	68
Anulóma-vilóma krijá	71
Álulóma-vilóma prakrijá	72
Spojení plnosti, rytmu a polarizace	76
Působení korektního dýchání na člověka	77
Pránájáma a mozek	79
Klasická pránájáma	85
Šumivé dechy	86
Udždžájí pránájáma	86
<i>Púrna udždžájí</i>	88
<i>Udždžájí s dominantním výdechem</i>	88
<i>Udždžájí 1-4-2</i>	89
<i>Anulóma udždžájí</i>	89
Bhrámarí pránájáma	90
<i>Púrna bhrámarí</i>	91
<i>Mukha bhrámarí</i>	92
<i>Bhrámarí v kombinaci s technikou udždžájí</i>	92
Chladivé dechy	93
Šítalí pránájáma	94
Sítkáří pránájáma	95

Bhastrika	96
<i>Alapa bhastrika</i>	97
<i>Mukha bhastrika</i>	98
<i>Expresní bhastrika</i>	102
<i>Naságra bhastrika</i>	103
<i>Púrna naságra bhastrika</i>	105
<i>Anunásika bhastrika</i>	106
<i>Kukkura bhastrika</i>	108
Střídavé dechy	109
Lóma-vilóma pránájáma (Súrja bhédana pránájáma)	110
Bandhové dechy	111
Múrčchá pránájáma	112
Pláviní pránájáma	112
Speciální techniky pránájámy	113
Očistné techniky	114
Kapálabhāti	114
Chladivé techniky	120
Matangí pránájáma	120
Kavi pránájáma	120
Bhudžángí pránájáma	121
Energetizační techniky	121
Nádí šódhana	121
Nádí šuddhi	123
Súrja bhédana	124
Mysl zklidňující techniky	124
Nastavovaný dech	125

Kumbhaka a šúnjaka	127
Kévala kumbhaka	128
Kévala šúnjaka	131
Kévala pránájáma	133
Podpůrné metody při pránájámě	135
Mantry v pránájámě	135
Jantry v pránájámě	137
Mudry v pránájámě	138
Bandhy v pránájámě	140
Praktické poznámky na závěr	143
Kdy a jak cvičit pránájámu	143
Kdy necvičit pránájámu	145
Závěrem	147
Literatura	149