

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	5
<b>Pátý stupeň</b> .....	9
Smysly .....	11
Jak pracují smysly .....	13
Důležitost pratjáháry v dnešní době .....	16
Obecné podmínky pro cvičení pratjáháry .....	17
Trpělivost .....	17
Rozlišování (vivéka) .....	18
Nezávislost (kaivalja) .....	18
Sebepřijímání.....	18
Nepodmíněnost .....	19
Víra .....	19
Kontrola smyslů .....	20
Zklidnění mysli.....	20
<b>Metody pratjáháry</b> .....	22
<b>Relaxace</b> .....	24
Stres .....	25
Reichovy zóny.....	27
Napětí svalů.....	28
Spánek jako relaxace .....	28
Vnitřní procesy v relaxaci .....	29
Samovolná relaxace a jógová relaxace .....	30
Účinky relaxačního cvičení .....	32
Relaxační dech .....	32
Relaxační poloha .....	34
Praktické pokyny k relaxaci .....	38

Postup relaxace.....	39
Prohlubování relaxace.....	44
<b>Relaxační metody.....</b>	<b>45</b>
Průpravná cvičení relaxace .....	45
Dynamické techniky.....	48
Tála krijá .....	49
Drdha krijá.....	50
Matsja krijá.....	50
Kája krijá.....	51
Relaxační schéma .....	53
Relaxace mozku .....	56
Relaxace s představou slunce.....	57
Relaxace s vnitřním úsměvem .....	58
Jóga nidrá .....	60
Sankalpa.....	61
Jóga nidrá dle svámiho Satjánandy .....	63
Jóga nidrá s představou .....	64
Jóga nidrá dle svámiho Gítánandy .....	65
<b>Džňánajógové krije.....</b>	<b>70</b>
Prána džňána krijá .....	71
Džňána súrja krijá.....	72
Antara džňána krijá.....	73
Čittamaja džňána krijá.....	74
Ákáša džňána krijá .....	75
Bindu džňána krijá .....	76
Nádí džňána krijá .....	77
Ráši krijá .....	78
Film uplynulého dne .....	78

<b>Rádžajógové krije</b> .....	80
Jóga dršti .....	81
Tiché setrvání .....	82
Antara dršti krijá .....	83
Manas čitra krijá .....	84
Šabda krijá .....	85
Šabda pratjáhára .....	86
Nádajóga krijá .....	87
Trátak .....	88
Anulóma vilóma krijá .....	91
Álulóma vilóma krijá .....	93
Kévala pránájáma .....	97
Prána krijá .....	98
Vědomá rytmická chůze .....	100
Pomalá chůze .....	101
Džapa .....	103
Adžapa džapa .....	104
Antar mauna .....	105
Mudry .....	109
Ham sah krijá .....	110
<b>Závěr</b> .....	116
<b>Literatura</b> .....	120