Obsah

Úvod 7

Pránájáma a kóše 11

Pránájáma a osmidílná stezka 15

Dělení a stádia pránájámy 21

Přípravná pránájáma 27

Plnost dechu 28

Vibhága pránájáma (částečné dechy) 29

Hathény 32

Spodní dech 33

Střední dech 36

Horní dech 39

Prána mudry 42

Působení zvukové vibrace (bídža) 47

Manmatha krijá 48

Pradakšina pránájáma 49

Mahat jóga pránájáma 51

Rytmické dýchání 57

Sukha púrvaka pránájáma 61

Sávitrí pránájáma 63

Paňča sahita pránájáma 66

Bhastrika 104
Alapa bhastrika 104
Mukha bhastrika 105
Expresní bhastrika 110
Naságra bhastrika 111
Púrna naságra bhastrika 113
Anunásika bhastrika 115
Kukkura bhastrika 116
Střídavé dechy 118
Lóma-vilóma pránájáma (Súrja bhédana pránájáma) 119
Bandhové dechy 121
Múrčchá pránájáma 121
Pláviní pránájáma 122

Speciální techniky pránájámy 123
Očistné techniky 124
Kapálabháti 124
Chladivé techniky 131
Matangí pránájáma 131
Kavi pránájáma 131
Bhudžángí pránájáma 132
Energetizační techniky 132
Nádí šódhana 133
Nádí šuddhi 135
Súrja bhédana 136
Mysl zklidňující techniky 136
Nastavovaný dech 136

Kumbhaka a šúnjaka 139
Kévala kumbhaka 140
Kévala šúnjaka 144
Kévala pránájáma 146

Podpůrné metody při pránájámě 149
Mantry v pránájámě 149
Jantry v pránájámě 151
Mudry v pránájámě 153
Bandhy v pránájámě 155

Praktické poznámky na závěr 157
Kdy a jak cvičit pránájámu 157
Kdy necvičit pránájámu 159

Závěrem 163

Literatura 165