

Obsah

Úvodní slovo	7
Teorie pratjáháry	15
Smysly	19
Práce smyslů	24
Možek	28
Práce mozku	32
Mysl	36
Mysl jako čitta	37
Mysl jako antahkarana	38
Práce mysli	42
Postup od pozorovaného objektu k výsledné zkušenosti	43
Proces poznávání podle Jóga sútry	46
Zklidnění a kontrola smyslů	49
Zklidnění a kontrola mysli	53
Ztišení smyslů a mysli	55
Shrnutí teorie pratjáháry	58
Obecné podmínky pro cvičení pratjáháry	63
Vztah dechu a mentální roviny	64
Ozdravení nervového systému	65
Trpělivost (kšama)	66
Rozlišování (vivéka)	66
Neulpívání (vairágja)	67
Sebedůvěra (átmavišvása)	67
Nepodmíněnost (svátantrja)	68
Víra (šraddhá)	68

Praxe pratjáháry	69
Relaxace.....	71
Stres	72
Reichovy zóny	76
Napětí svalu	76
Spánek jako relaxace	77
Vnitřní procesy v relaxaci	78
Samovolná relaxace a jógová relaxace.....	79
Účinky relaxace	82
Relaxační dech	83
Relaxační poloha.....	85
Praktické pokyny k relaxaci	90
Postup relaxace	91
Relaxační vstup.....	92
Stav relaxace	93
Návrat z relaxace	97
Prohlubování relaxace.....	98
Relaxační metody	99
Průpravná cvičení relaxace	99
Dynamické techniky	102
Tála krijá.....	103
Drdha krijá	105
Matsja krijá.....	106
Malla krijá.....	106
Kája krijá	107
Statické relaxační techniky.....	109
Relaxační schéma.....	110
Relaxace mozku	114
Relaxace s představou slunce.....	116
Relaxace s vnitřním úsměvem.....	117
Další techniky	119
Jóga nidrá	119

<i>Sankalpa</i>	122
<i>Jóga nidrá dle svámího Satjánandy</i>	123
<i>Jóga nidrá s představou</i>	125
<i>Jóga nidrá dle svámího Gítánandy</i>	127
Džňánajógové krije	133
Prána džňána krijá	134
Džňána súrja krijá	135
Antara džňána krijá	137
Čittamaja džňána krijá	138
Ákáša džňána krijá	139
Bindu džňána krijá	140
Nádí džňána krijá	141
Ráši krijá	142
Film uplynulého dne	143
Rádžajógové krije	145
Jóga dršti	146
Tiché setrvání	147
Antara dršti krijá	148
Manas čitra krijá	149
Metody využívající dominance-izolace jednoho smyslu	150
Šabda krijá	151
Šabda pratjáhára	153
Trátaka	154
Metody využívající rytmu	160
Anulóma vilóma krijá	161
Álulóma vilóma krijá	163
Kévala pránájáma	168
Prána krijá	169
Vědomá rytmická chůze	171
Pomalá chůze	173
Džapa	175
Adžapa džapa	176

Komplexní metody pratjáháry	177
Nádajóga krijá.....	177
Antar mauna	179
Mudry	184
Hang sah krijá.....	185
Závěr	193
Literatura	199