

Obsah

Předmluva 5

0 Mozaika jógy	7
1 Co tedy vlastně je jóga?	9
2 Moji mistři	13
Vladimír Píša	14
Milada Bartoňová a Rostislav Hošek.....	15
Dušan Zbavitel.....	18
Svámi Gítánanda a Mínákší Déví	20
Naliní Déví.....	23
3 Jak to vše v Indii vznikalo aneb historie	27
Nejstarší období před příchodem Áryů	29
Rané období Áryů – védské období	29
Období upanišad	30
Období nových náboženských tradic.....	32
Období hathajógy a vznik moderní jógy	33
Moderní jóga v současnosti	34
4 Filozofie za jógou	37
Sánkhja	39
Dualismus sánkhji	39
Puruša.....	40
Prakrti.....	40
Guny	41
Tamas.....	41
Radžas.....	41
Sattva.....	42
Forma prakrti.....	42
Tattvy	43

Buddhi	43
Ahankára	43
Živá větev	44
Neživá větev	45
Vztah puruši a prakrti	46
Vliv sánkhji	47
Pataňďžaliovská jóga a její odlišnosti od sánkhji	48
Tantra.....	49
Nauka tantry.....	50
Tantrický rituál	52
Mantry.....	53
Vizualizace.....	53
Jantry a mandaly	54
Mudry	54
Tantrické vědomí.....	54
Vliv tantry	55
Védánta	56
Brahman nebo též param brahman	57
Átman.....	58
Átman = brahman.....	59
Májá.....	59
Aparam brahman – Íšvara	60
Trimúrti.....	61
Vliv védánty	62
5 Karma.....	65
Karmanový zákon	66
Adhidaivika karma	69
Adhibhautika karma.....	70
Adhjátmika karma.....	70
Správné konání.....	72
6 Charakter	75
Jama a nijama – jógová etika	77
Jama	79
Ahinsá.....	79

Satja	82
Astéja	84
Brahmačarja	85
Aparigraha	86
Shrnutí jamy – kléše	86
Nijama	87
Šauča	87
Santóša	88
Tapas	89
Svádjhája	90
Íšvara pranidhána	91
Shrnutí nijamy – krijájóga	92
<i>Modlitba Františka z Assisi, přebásněná Janem Skácelem</i>	93
Jóga dršti	94
Vairágja	94
Vivéka	95
Jak působí vairágja a vivéka	95
Osm stadií jóga dršti	96
Mitra dršti	96
Tára dršti	97
Bála dršti	97
Dípra dršti	97
Sthira dršti	97
Kánta dršti	98
Prabhá dršti	98
Param dršti	98
7 Tělo	99
Krijá	101
Súrja namaskára krije	103
Rišíkéšský pozdrav slunci	103
Aruna súrja namaskára	106
Védský pozdrav slunci	107
Další ustálené krije	110
Kšatrija krijá	110
Páda uttána krijá	111

Danda krijá.....	113
Ásany.....	114
Vnější a vnitřní ásana.....	116
Fáze ásany	116
Mentální vizualizace	116
Nástup do pozice.....	117
Setrvání v pozici.....	118
Prožitek mentálního stavu	119
Návrat z pozice	120
Doznění	120
Typy ásan	121
Sedy.....	121
Předklony	123
Záklony.....	124
Úklony	125
Zkruty.....	126
Obrácené polohy	128
Vyvažující polohy.....	129
Vistri polohy.....	131
Mudry	132
Prána mudry	133
Manas mudry	134
Kája mudry	135
Hasta mudry	135
Bandhy	135
Múla bandha	136
Uddíjána bandha.....	136
Džálandhara bandha.....	137
Traja bandha	137
Šat karmy	138
Néti.....	138
Dhautí.....	138
Naulí	139
Basti.....	140
Kapálabhāti.....	140
Trátaka	140

8 Prána	143
Paňča prána.....	145
Guny.....	147
Paňča kóša – pětice obalů.....	148
Annamajakóša	148
Pránamajakóša	149
Manómajakóša	150
Vidžňánamajakóša	150
Ánandamajakóša	151
Centra – čakry jako odraz dosažené úrovně vědomí	152
Pinda čakry, nižší čakry.....	153
Múládhára čakra	153
Svádhištána čakra	156
Manipúra čakra	158
Shrnutí prvních tří čaker.....	161
Anáhata čakra.....	162
Višuddhi čakra.....	164
Ádžňá čakra	167
Anda čakry, vyšší čakry	169
Sahasrára čakra	169
Nárájana čakra	169
Brahmánanda čakra	169
Trikuti čakra.....	170
Sváminána čakra	170
Mukhtana čakra	170
Kanálky – nádí	170
Uzly – granthi	171
Body – bindu.....	172
Externí bindu	172
Interní bindu.....	172
9 Od dechu k pránájámě	175
Cíle pránájámy	177
Přípravná pránájáma.....	179
Plnost dechu	179
Rytmus dechu	183

Polarita dechu	185
Klasická pránájáma	185
Ašta kumbhaky	188
Udždžájí pránájáma	188
Bhrámarí pránájáma	189
Šítalí pránájáma	190
Sítkáří pránájáma	191
Bhastrika pránájáma	192
Střídavé dechy	200
Múrčchá pránájáma	205
Pláviní pránájáma	205
Kapálabhátí pránájáma	205
Ta čtvrtá...	207
0 Mysl a smysly	209
Mysl podle sánkhji a jógy	211
Pět kvalit mysli	213
Niródha	213
Ékagra	213
Vikšipta	214
Kšipta	214
Mudhá	214
Mysl podle védánty	215
Manas	215
Ahankára	216
Čitta	216
Buddhi	217
Spolupráce všech čtyř aspektů	218
Patero způsobů práce mysli	219
Pramána	219
Viparjaja	219
Vikalpa	220
Nidrá	220
Smrti	220
Motivační síly mysli	221
Smysly	222

Západní pohled na smysly	222
Jógový pohled na smysly	224
Proces poznávání podle jógy	225
Spolupráce smyslů a mysli.....	227
Trátaka krijá	228
Šabda krijá.....	231
Shrnutí trátaky a šabda krije.....	232
Překročení smyslů	233
Májá.....	235
11 Lidský mozek z pohledu jógy	237
Mozek podle západní medicíny	238
Mozek podle jógy.....	242
Instinktivní mozek	242
Emoční mozek.....	243
Myšlenkový mozek.....	244
Vzájemná spolupráce částí mozku.....	245
Jógové metody k ovlivnění jednotlivých částí mozku a jejich jemnohmotné ekvivalenty.....	247
Instinktivní mozek	248
Emoční mozek.....	249
Myšlenkový mozek.....	251
Vzájemná spolupráce částí mozku	252
Plný jógový dech	252
Kája krijá	254
Meditace	256
Vědomí.....	258
Čtyři úrovně vědomí.....	258
Vědomí těla a dechu.....	259
Vědomí emocí.....	259
Vědomí mysli.....	260
Vědomí vědomí	261
Svědění.....	261
12 Emoce	265
Psychologický pohled na emoce.....	266
Jógový pohled na emoce	268
Jak nás emoce ovlivňují	269

Tělo	270
Energie	271
Mysl	272
Jak pracovat s emocemi	273
Negativní emoce	275
Šat ripu	276
Jógové nástroje pro práci s emocemi	280
Bdělá pozornost	280
Ásany	281
Krije	281
Džňána krije	282
Pláviní krijá	282
Mókša krijá	282
Relaxace	283
Pránájáma	283
Práce na vlastním charakteru	284
Přeprogramování mysli	285
Sankalpa	286
Meditace	286
13 Relaxace	287
Napětí svaloviny	290
Jógová, cílená relaxace	291
Fáze jógové relaxace	292
Mentální relaxace	294
Relaxační metody	296
Dynamické relaxační metody	296
Drdha krijá	296
Tála krijá	297
Matsja krijá	297
Kája krijá	298
Statické relaxační metody	299
Marmanašthána krijá	300
Relaxace chodidla – ruce – obličej	300
Společné znaky relaxačního stavu	301
Jóga nidrá	304

Dvéša	335
Abhinivéša	335
Překonání překážek	335
Abhjása	336
Pozitivní přístup	336
Koncentrace na dech	337
Koncentrace na předmět smyslového vnímání	338
Meditace	338
K jednotě, kterou odjakživa jsme	339
Samjama	341
Pratjáhára – předstupeň samjamajógy	342
Dháráná – koncentrace	342
Vnější předmět	343
Vnitřní předmět	344
Tělo jako předmět koncentrace	344
Dech jako předmět koncentrace	345
Mysl jako předmět koncentrace	346
Bindu jako předmět koncentrace	347
Božská podstata jako předmět koncentrace	348
Faktory ovlivňující koncentraci	349
Stabilní a uvolněná pozice těla	349
Plynulost dechu	350
Pravidelnost	350
Uvolněnost mysli	351
Podvědomá mysl	352
Úsilí	352
Zvládnutí tendence ke spánku	353
Dhjána – meditace	353
Meditační metody	354
Meditace forem	354
Meditace vyprázdnění	355
Meditace otevření se (vhledu)	355
Spontánní meditace	356
Dynamické meditace	356
Příklady meditačních technik	357

Kája sthairam	357
Prána praváha.....	358
Meditační stav.....	358
Samádhi	361
Sabídža samádhi	361
Nirbídža samádhi.....	362
17 Staré texty – ukazatele na cestě.....	363
Védy.....	364
Rgvéda sanhitá.....	365
Sámavéda sanhitá	365
Jadžurvéda sanhitá	366
Atharvavéda sanhitá.....	366
Bráhmany	366
Áranjaky	367
Upanišady	367
Nejstarší upanišady	369
Mladší upanišady.....	370
Význam upanišad	370
Staroindické eposy	373
Rámájana	374
Mahábhárata.....	375
Bhagavadgítá	377
Jógasútra	380
Hathajógové texty	381
Hathapradípiká	381
Šiva sanhitá.....	382
Ghéranda sanhitá	383
18 Mantry	385
Sanskrt.....	387
Typy manter.....	390
Působení mantry	391
Vibrační působení.....	391
Dechové působení.....	392
Významové působení	392

Jak praktikovat mantru	393
Nejznámější mantry	395
Pranava	395
Dechová mantra	396
Bídža mantry	397
Gájatří mantry	397
Velká védská mantra	398
Mantra míru (Šánti mantra)	399
Mahá mrtuňdžaja mantra	399
Tvam éva (Višnu mantra)	400
Mantra z Íša upanišady	400
Mantra tolerance	401
Sluneční mantry	401
19 Jantry	403
Historie	405
Elementy tvořící jantru	405
Bindu	407
Lékhá	407
Bhudža	407
Padma	407
Trikóna	408
Čatuškóna	408
Paňčakóna	408
Šatkóna	409
Saptakóna	409
Aštakóna	409
Navakóna	409
Čakra	409
Používání janter v hathajóze	410
Používání janter v dháraně	411
20 Chůze	413
Příroda (sršti)	415
Pouť (parikramana)	417
Samota (ékánta)	419
Meditace v chůzi (čankramana)	420

21 Vztahy	423
Neubližovat.....	425
Být pravdivý.....	426
Nepřisvojovat si.....	427
Být umírněný a současně zaměřený.....	427
Nehromadit.....	428
Být sám sebou.....	429
Komunikovat.....	430
Milovat 431.....	431
22 Smrt	433
Jóga a smrt.....	435
Život i jako příprava na smrt.....	436
Jaký byl můj život?.....	437
Co bych chtěl/a změnit?.....	439
Stadia života podle staré Indie.....	440
Dvě cesty.....	442
Pravrtti márga.....	442
Nivrtti márga.....	443
Jáství.....	444
Pomíjivost, koloběh.....	445
Bezmocnost.....	446
Vzdání se, odevzdání.....	447
Tělo.....	448
Mysl a její schopnosti, vědění.....	449
Ego.....	450
Umírání.....	450
Konečný odchod.....	453
23 Spiritualita, péče o to věčné	457
Tat, puruša, átman, duše.....	458
Péče o přesah do věčnosti.....	459
Otevřenost.....	460
Přijetí sebe sama i se svým stínem.....	461
Přijetí těla.....	462
Vyrovnanost.....	463

