

Obsah

Předmluva	11
Úvodní slovo	16
O této knize	21
Stručné světové dějiny dechu	25

Filozofie a praxe pránájámy

Co je pránájáma?	35
Od pozorování dechu k dýchání celým tělem	41
Tři dechové prostory	48
O dýchání vleže	57
Viloma a dirgha	60
Uvědomění, uvolnění a somaticky uložená bolest	65
Správný způsob sezení	73
Džňána mudra, pečeť moudrosti	84
Samavritti, rovnovážný dech	88
Váju neboli pole životní energie	101
Kumbhaka – dechová pauza	107
Bandhy	118
Nádí, proudy energie	136
Nádí šódhana, očistný dech	142
Udždžájí, vítězný dech	156

Súrja a čandra bhéda, proražení slunce a měsíce	170
Sítkáří, syčivý dech	175
Dýchání, žití, umírání	181
Šítálí, chladivý dech	185
Bhrámari, bzučení včel	190
Kapálabhāti, zářivá lebka	199
Bhastriká, měchové dýchání	208
Agnisára krija, ohnivé cvičení	216
Murčha pránájáma, uvolnění mysli	220
Čakry – centra životní energie	225
Čaturta – tajemná čtvrtá pránájáma	231
Co je to osvobození?	249
Epilog: Vejděte do svého těla!	251

Příloha

Návrhy na rozumnou strukturu cvičení pránájámy	255
Přehled všech cvičení	262
Slovníček pojmů	265
Literatura	276
Poznámky	280
O autorovi	319