

Obsah

Lékařské prohlášení	5
Autorova předmluva	9
Předmluva profesora Roberta Thurmana	12
Předmluva editorky	15

ÚVOD: VÝZNAM JÓGY

Jóga dnes a její význam v tibetské tradici	23
Tělo, energie a mysl: jóga nedžang a kontinuum mezi duchovním a tělesným rozvojem.	26
Nedžang pro každého: jóga jako lék a význam fyzického zdraví jako součásti duchovní praxe	32

KAPITOLA 1: ENERGETICKÉ TĚLO

Vadžrové tělo, energie a mysl: ca – lung – thigle	41
Energetické dálnice a křižovatky: kanály a čakry	42
Plynutí energie: jemné větry a mentální a fyzický pocit spokojenosti	46
Větry karmické a větry moudrosti: jógová transmutace energie	47
Esence mysli a bohatost energie: „kapky“ neboli thigle	49
Nedžang a posvátná sídla: <i>Kolo času</i> a pouť do vnitřních a vnějších dimenzí	51
Proměňte své tělo, změníte svět: tibetské poklony jako forma jógy	55
24 cviků: brány ke 24 posvátným místům	60
Vnitřní kultivace a péče o zachování přirozeného světa	63

KAPITOLA 2: LÉČEBNÉ ÚČINKY NEDŽANGU

Metody léčby v tibetském lékařství	69
Léčebné účinky nedžangu a tibetské metody dosažení dlouhověkosti	71

Smyslové orgány: květiny našich vnitřních orgánů.	75
Šťastné tělo, šťastná mysl: zdraví je bohatství	76
Duchovní léčení a holistické zdraví	78

TŘETÍ KAPITOLA: PŘÍPRAVNÉ PRAXE

Nastavení správného záměru: čtyři nezměrné kvality	83
Sedmibodová pozice Vairóčany	87
Sedm bodů Vairóčanovy pozice	87
Mnich a opice	88
Přípravná dechová praxe: devět očistných dechů	91
Meditace o prázdném těle a prázdných kanálech	97
Zpěv vadžry	107
Nedžangový dech: částečný dech vázy	109
Kombinování nedžangových cviků s jógovou zádrží dechu	110
Vedlejší účinky zádrže dechu	110
Bumpačen	111
Vedlejší účinky bumpačenu.	115
Bumpačen a astrologie	117

ČTVRTÁ KAPITOLA: SAMOTNÁ PRAXE

Obecné pokyny	121
Závěrečná relaxace	176
Jednotlivé kroky praxe nedžang	177

ZÁVĚR

Praxe zaměřená na vlastní bytost	180
Praxe určená ve prospěch ostatních	181
Věnování zásluh.	183

PŘÍLOHY 185

Obrazové mapy umístění zapojených svalů	186
24 posvátných míst	195

O autorovi 199

Bibliografie a odkazy 200