

OBSAH

OBSAH	7
PŘEDMLUVA K NOVÉMU VYDÁNÍ	9
KDYBYSTE CHTĚLI ZAČÍT PŘÁVĚ TEĎ	13
CO JE TO JÓGA NIDRÁ?	15
SPOČÍVÁNÍ V HLOUBCE SVÉHO BYTÍ	17
CO NENÍ JÓGA NIDRÁ - VYMEZENÍ	20
ŽÁDNÉ SNĚNÍ	20
ŽÁDNÉ VIZUALIZACE	21
ŽÁDNÁ AUTOSUGESCE A ŽÁDNÉ FORMULOVÁNÍ ZÁMĚRŮ ..	21
ŽÁDNÁ POSVÁTNÁ KRÁVA PLNÍCÍ PŘÁNÍ	23
ŽÁDNÁ HYPNÓZA A ŽÁDNÉ OVLIVŇOVÁNÍ	25
BDĚLÝ SPÁNEK A PŘECE SMÍTE SNÍT, MYSLET, CÍTIT	26
UVOLNĚNÍ	28
STUDNA TVOŘIVOSTI	30
RADOST	31
DECH	33
AKTIVIZACE A VYBALANCOVÁNÍ ENERGETICKÉHO TĚLA ...	35
STAVEBNÍ KAMENY MEDITACE	36
JÓGA NIDRÁ JAKO BRÁNA K JINÝM STAVŮM VĚDOMÍ	36
SPÁNEK JAKO STAV »BEZ SEBE«	38
ČTYŘI STAVY NAŠEHO VĚDOMÍ	40
STAVY VĚDOMÍ A EEG	42
KONTINUUM STAVŮ VĚDOMÍ	46
LÉČIVÉ ÚČINKY	47
OBJASNĚNÍ	49
PRŮBĚH CVIČENÍ JÓGY NIDRÁ	51
VNĚJŠÍ PODMÍNKY	53
JAK SI VYTVOŘIT PŘÍHODNOU ATMOSFÉRU	53

TĚLESNÁ POZICE	54
NEHYBNOST	56
UŽITEČNÉ POMŮCKY	57
PRŮBĚH CVIČENÍ	58
PŘÍPRAVA	58
POČÁTEČNÍ UVOLNĚNÍ	59
ÚPLNÉ UVOLNĚNÍ	59
OČISTA ENERGETICKÉHO TĚLA	60
JÓGA NIDRÁ	61
SVOBODA A OTEVŘENÉ DÁLKY	62
ENERGETICKÉ TĚLO	63
ENERGIE A VĚDOMÍ	65
VÍC NEŽ FYZICKÉ TĚLO	68
PĚT ROZMĚRŮ NAŠEHO BYTÍ	68
CESTY ENERGIE	71
ROVNOVÁHA	73
ENERGETICKÁ CENTRA	76
TŘI GUNY	78
SEDM TVÁŘÍ DUŠE	81
PRVNÍ ŽIVOTNÍ TÉMA - PŘEŽITÍ	81
DRUHÉ ŽIVOTNÍ TÉMA - UŽÍVÁNÍ	83
TŘETÍ ŽIVOTNÍ TÉMA - TVOŘENÍ	85
ČTVRTÉ ŽIVOTNÍ TÉMA - VNÍMÁNÍ	87
PÁTÉ ŽIVOTNÍ TÉMA - KOMUNIKACE	90
ŠESTÉ ŽIVOTNÍ TÉMA - POZNÁVÁNÍ	92
SEDMÉ ŽIVOTNÍ TÉMA - PŘÍCHOD DOMŮ	95
CELISTVOST A ROVNOVÁHA	97
ZÁVĚR: DOBRÝ ŽIVOT	100
JAK MŮŽETE PRACOVAT S KNIHOU KE STAŽENÍ	101
MÁNDŮKJA UPANIŠAD	105
LITERATURA	111
GLOSÁŘ	114
O AUTOROVI	121
AUDIO KE STAŽENÍ	122
POZNÁMKY PŘEKLADATELE	123