

Obsah

1	Úvod	7
2	Pataňdžaliho osmidílná stezka	8
2.1	Jama – zdrženlivosti.....	8
2.1.1	Ahimsá – neubližování, nenásilí	8
2.1.2	Satja – pravdivost, pravdomluvnost.....	8
2.1.3	Astéja – nebrání, nekradení	8
2.1.4	Brahmáčárja – umírněnost, zdrženlivost.....	8
2.1.5	Aparigraha – neulpívání, nehrabivost, nechamtivost	9
2.2	Nijama – ctnosti.....	9
2.2.1	Sauča – čistota.....	9
2.2.2	Santóša – spokojenost.....	9
2.2.3	Tapas – sebekázeň.....	9
2.2.4	Svádhjája – sebepoznání	9
2.2.5	Íšvara pranidhána – oddanost Bohu v sobě	9
2.3	Ásana – pozice	10
2.3.1	Fáze ásany	10
2.3.2	Název ásany.....	10
2.3.3	Ardha šavásana – poloviční pozice mrtvoly	12
2.3.4	Bhudžángásana – pozice kobry	12
2.3.5	Čatušpádásana – pozice na všech čtyřech	14
2.3.6	Dandásana – pozice hole.....	14
2.3.7	Chachásana – pozice smíchu	15
2.3.8	Méru ásana – pozice hory Méru	16
2.3.9	Padmásana – pozice lotosu	17
2.3.10	Samasthiti ásana – pozice vyváženého stoje.....	18
2.3.11	Šavásana – pozice mrtvoly	20
2.3.12	Vadžrásana – pozice diamantového sedu	21
2.4	Pránájáma – dech, energie.....	22
2.4.1	Bhastrika – kovářské měchy.....	22
2.4.2	Hathény – pozice dechu	22
2.4.3	Mahat jóga pránájáma – plný jógový dech	23
2.4.4	Malý nebeský okruh (taoistický dechový okruh).....	25
2.4.5	Nádí pránájáma	26

2.4.6	Nádí šódhana – očištění kanálů (nádí)	26
2.4.7	Samohláskové dýchání	29
2.5	Pratjáhára – ovládání smyslů.....	30
2.6	Dhāraná – koncentrace	30
2.6.1	Kreslení listu, květu	30
2.6.2	Malování mandaly.....	31
2.7	Dhjána – meditace.....	32
2.7.1	Dech (V. Marek).....	32
2.7.2	Dýchání do čaker	32
2.7.3	Pozitivní myšlení.....	33
2.7.4	So Ham	33
2.7.5	Vipassana.....	33
2.7.6	Vipassana v chůzi (V. Marek).....	34
2.7.7	Zklidnění mysli	35
2.7.8	Zpěv mantry	35
2.8	Samádhi – osvícení	36
3	Praktikování jógy	37
3.1	Uvedení do lekce	37
3.2	ÓM (AUM.)	37
3.3	Relaxace.....	38
3.3.1	Dynamická	38
3.3.2	Statická	38
3.4	Sankalpa	39
3.5	Sarvahitāsany – průpravná cvičení, rozcvičení	39
3.5.1	Dolní končetiny.....	39
3.5.2	Páteř, trup	42
3.5.3	Horní končetiny	47
3.5.4	Hlava.....	54
3.5.5	Celý paňáca	56
3.6	Mudry	57
3.6.1	Hasta mudry – gesta rukou	57
3.6.2	Prána mudry – gesta rukou pro kontrolu dechu	58
3.6.3	Energetizace čaker s hasta mudrami.....	60
3.7	Mozkové hemisféry	63
3.7.1	Končetiny ve stoji	63
3.7.2	Končetiny v lehu	64

3.7.3	LPP LPP LP (V. Marek).....	64
3.7.4	Paže v sedu.....	65
3.7.5	Paže ve stoji.....	65
3.7.6	Prostor mezi prsty rukou.....	65
3.7.7	Prsty jedné ruky (Jasmuheen)	65
3.7.8	Prsty jedné ruky.....	66
3.7.9	Prsty rukou vzájemně.....	66
3.8	Vizualizace – představa	67
3.8.1	Předmět.....	67
3.8.2	Výjev	67
3.8.3	Pohyb.....	67
3.8.4	Děj pozpátku.....	67
3.8.5	Retrospektiva	68
3.8.6	Od semínka k rostlině a zpět	68
3.8.7	Steiner Rudolf – Bůh ve mně.....	68
3.9	Zakončení cvičení	69
4	Cesty jógy	70
4.1	Aštángajóga (osmidílná jóga)	70
4.2	Bhaktijóga (jóga oddanosti).....	70
4.3	Džňánajóga (jóga poznání)	70
4.4	Hathajóga (jóga klidné, vyvážené síly).....	70
4.5	Iyengar jóga	70
4.6	Karmajóga (jóga nesobecké činnosti).....	70
4.7	Mantrajóga nebo náđajóga (jóga zvuku).....	71
4.8	Rádžajóga (královská či osmidílná jóga)	71
4.9	Tantrajóga (jóga latentní moci všech lidských bytostí)	71
5	Buddhismus.....	72
5.1	Pravda dukkhy.....	72
5.2	Pravda původu dukkhy.....	72
5.3	Pravda ukončení (niródha) strasti	72
5.4	Pravda o stezce vedoucí k zániku utrpení	72
5.5	Překážky (klěše) v duchovním vývoji	72
5.6	Základ budhistické morálky	73
6	Bajky, mýty	74
6.1	Bajka o vlku.....	74
6.2	Brahma	74

6.3	Embrya.....	74
6.4	Láska.....	75
6.5	Tři obdivuhodné odpovědi	75
6.6	Věci nejsou takové, jakými se zdají být	76
6.7	Višnuovy avatáry (vtělení na Zemi)	77
7	Citáty	78
8	Závěrem.....	81
9	Slovníček.....	82
9.1	Zkratky	82
9.2	Číslovky.....	82
9.3	Sanskrtské termíny	82
9.4	Pojmy.....	84
10	Literatura, odkazy.....	85