

Rejstřík

ádžňá	18	dechy částečné	48
ádžňá mudrá	50	dháraná	8
ahimsá.....	6	dhjána	8
ákárana dhanurásana.....	29	dhjána mudrá.....	10
akáša mandala pránájáma.....	18	energetizace čakér	50
aktivita páteře.....	38	francouzské cvičení	54
anáhata	16	ganga krijá.....	21
aňdžalí mudrá	50	gupta pránám.....	34
aparigraha	7	hansásana	33
apas mandala pránájáma	14	hasta mudry	50
ardha čandrásana.....	26	íšvara pranidhána.....	7
ardha páršvóttanásana.....	22	jama	6
ásana.....	8	kailáš mudrá.....	50
astéja	6	kathu pranám.....	58
brahmáčárja	6	koncentrace	8
čakra kořenová.....	17	kumbhaka	14
čakra krční.....	18	labuť.....	33
čakra mandala pránájáma	13	lalokové dýchání.....	48
čakra sakrální	14	lukostřelec.....	29
čakra solárního plexu	15	manas mandala pránájáma	18
čakra srdeční	16	manipúra.....	15
čakra třetího oka	18	meditace	8
čakry - umístění.....	20	múládhára	17
čandra namaskár.....	20	namaskár mudrá	50
danda krijá	38	nijama	7
dechové cvičení.....	42	odtažení smyslů.....	8

ÓM	11	satja	6
osvícení	8	sauča	7
padmásana.....	13	sávitrí pránájáma.....	14
páršvóttanásana.....	24	súrja namaskár krijá	69
pozdrav Khatu	58	svádhištána	14
pozdrav měsíci	20	svádhyája	7
pozdrav slunci zjednodušený	69	šanti mudrá	76
pozice.....	8	šúnjaka	14
prána.....	8	tapas	7
pránájáma	8	tédžas mandala pránájáma	15
pratjáhára	8	trikónásana	27
prthiví mandala pránájáma	17	trojúhelník.....	27
půlměsíc.....	26	utthita vírásana	51
púraka	14	vadžrásana	10
réčaka	14	váju mandala pránájáma	16
samádhi	8	višuddha.....	18
samasthiti ásana	20	višuddha mudrá	50
santóša.....	7		