

Obsah

O této knize

8

Úvod

Kundaliní: Podstata jógy

10

Jógi Bhadžan: moderní mistr

15



První část

Vy, vaše čísla a vaše čakry

16

Jógová numerologie

17

Jaká jsou vaše čísla?

19

1 Duše

21

2 Negativní mysl

22

3 Pozitivní mysl

23

4 Neutrální mysl

24

5 Fyzické tělo

25

6 Aureola

26

7 Aura

27

8 Pránické tělo

28

9 Jemněhmotné tělo

29

10 Zářící tělo

30

11 Integrace

31

Systém čaker

32

První čakra

35

Druhá čakra

36

Třetí čakra

37

Čtvrtá čakra

38

Pátá čakra

39

Šestá čakra

40

Sedmá čakra

41

Vyvážení vašich čaker

42

Čakrový dotazník

42

Druhá část

Vaše praxe

50

Prožívání kundaliní jógy

51

Vaše osobní příprava

52

Třetí část

Krije a meditace 60

Krije a meditace na každý den pro každého 61

První čakra MÚLADHÁRA 64
Krije pro první čakru

Druhá čakra SVADHIŠTHÁNA 70
Krije pro druhou čakru

Třetí čakra MANIPURA 78
Krije pro třetí čakru

Čtvrtá čakra ANAHÁTA 84
Krije pro čtvrtou čakru

Pátá čakra VIŠUDDHI 88
Krije pro pátou čakru

Šestá čakra ADŽŇA 94
Krije pro šestou čakru

Sedmá čakra SAHASRÁRA 100
Krije pro sedmou čakru

Meditace pro duši/tělo 106

Meditace pro negativní mysl 107

Meditace pro pozitivní mysl 108

Meditace pro neutrální mysl 109

Meditace pro fyzické tělo 110

Meditace pro linii aureolu 111

Meditace pro auru 112

Meditace pro pránické tělo 113

Meditace pro jemněhmotné tělo 114

Meditace pro zářící tělo 115

Meditace pro integraci 116

Čtvrtá část

Součásti kundaliní 118

Dech 119

Mantry 121

Mudry 125

Ásany 128

Bandhy 134

Slovníček 136

Literatura a další zdroje 138

O autorech 140

Restřík 141

Poděkování 143

