

OBSAH

Úvod / 5

1. Vyznání autorů a návod, jak s knihou pracovat
2. Historie jógy
3. Představitelé jógy
4. Cesta jógy

ABECEDNÍ PŘEHLED HESEL / 11

Abhinivéša – viz Kléša
Adhidaiva – viz Nádí
Adijógačarja – viz Šiva
Adjátma – viz Nádí
Admibhúta – viz Nádí
Adhi mudra – viz Mudra
Advaita / 11
Adžapa – viz Džapa, Relaxační
a meditační techniky
Ádžňačakra / 11
Ágámí karman – viz Karman
Agnisára dhauti – viz Očistné techniky
Ahankára, někdy ahamkára / 12
Ahinsa, někdy ahimsa / 12
Ájurvéda / 12
Akalpita síly – viz Siddhi
Akáša – viz Tattva
Anabhúti / 13
Anahátačakra / 13
Ánanda / 13
Annamájakóša – viz Kóša
Antahkárana / 13
Antar kumbhaka – viz Pránájáma
Antar mauna – viz Relaxační a meditační
techniky
Anulom vilom – viz Relaxační
a meditační techniky
Apána – viz Prána
Aparabhakti – viz Bhaktijóga
Aparam brahman – viz Brahman

Aparigraha / 14
Apas – viz Tattva
Áranjaky – viz Upanišady, Vědy
Artha – viz Mókša
Asampradžňáta samádhi – viz Samádhi
Ásana / 14
Astéja / 15
Ástika – viz Hinduismus
Ášram, někdy ášrama / 15
Ašvini mudra – viz Mudra
Atala – viz Čakra
Atarjámin – viz Guru
Átman / 15
Átmavičára / 16
Aurobindo – viz Púrnajóga
Ávarana / 16
Avatár / 16
Avidja / 17
Asmita – viz Samádhi, Kléša

Bahir kumbhaka – viz Pránájáma
Baikhari džapa – viz Džapa
Bandha / 17
Bandha trajá – viz Bandha
Basti – viz Očistné techniky
Bhadžan – viz Bhaktijóga
Bhagavadgíta / 18
Bhairava mudra – viz Mudra
Bhaktijóga / 18
Bhastrika – viz Pránájámické techniky
Bhóga – viz Jóga
B/h/ráhmarí – viz Pránájámické techniky
Bhúčari mudra – viz Mudra
Bídžamantra – viz Mantra
Bídža samádhi – viz Samádhi
Brahma – viz Íšvara, ÓM, Šiva
Brahma granthi – viz Čakra, Mála
Brahmačarja / 19
Brahman / 19

- Brahmanirvána – viz Samádhi
Bráhmany – viz Upanišady, Vědy
Brahmarandhra – viz Nádí,
Sahasráračakra
Buddhi / 20
Buddhindrije – viz Buddhi, Kóša, Manas
Čakra / 20
Čandra bhédana – viz Očistné techniky
Čandranádí – viz Nádí
Čidakáša dhárana – viz Relaxační
a meditační techniky
Čin mája mudra – viz Mudra
Čin mudra – viz Mudra
Čit – viz Brahman
Čitranádí – viz Nádí
Čitta / 21
Dakšínáčára – viz Tantra
Dama – viz Bhaktijóga, Džhánajóga,
Šatkasampatti
Damani – viz Nádí
Danda múla dhauti – viz Očistné techniky
Daršan / 22
Dévódatta – viz Prána
Dhananradžaja – viz Prána
Dhárana / 22
Dharma / 23
Dhauti – viz Očistné techniky
Dhjána / 23
Dóša – viz Ájurvéda
Dvaita – viz Advaita
Dvěša – viz Kléša
Džalandhara bandha – viz Bandha
Džala néti – viz Očistné techniky
Džapa / 24
Džíva / 24
Džíva múla dhautí – viz Očistné techniky
Džívanmukti – viz Sansára
Džívátman / 24
Džhánajóga / 25
Džhána mudra – viz Mudra
Džhánendrije – viz Buddhi, Kóša, Manas
Ékagrata – viz Čitta
Gájatrimantra – viz Mantra
Gótama, někdy Gautama – viz Njája
Granthi – viz Bandha, Čakra, Mála
Guna / 26
Guru / 26
Harikatha – viz Bhaktijóga
Hathajóga / 26
Hinduismus / 27
Hrdajam – viz Dhárana
Chakšó dhauti – viz Očistné techniky
Ida – viz Nádí
Indrije – viz Buddhi, Kóša, Manas,
Pratjáhára
Inkarnace – viz Avatár, Reinkarnace
Integrální jóga – viz Púrnajóga
Íšvara / 28
Íšvarabhadžan – viz Bhaktijóga
Íšvarapranidhána / 28
Jama / 28
Jantra / 29
Jóga / 29
Jógabháša – viz Patañdzali
Jóga nidra – viz Relaxační a meditační
techniky
Jógapati – viz Šiva
Jógasútra / 31
Jóní / 31
Kaivalja – viz Mókša, Patañdzali, Prakrti
Kája krije – viz Relaxační a meditační
techniky
Kája sthajrjam – viz Relaxační
a meditační techniky
Kalpita síly – viz Siddhi
Káma – viz Mókša
Kapalabháti – viz Očistné techniky
Kapal dhauti – viz Očistné techniky
Kapal randhra dhauti – viz Očistné
techniky
Kapha – viz Ájurvéda
Kapila – viz Sánkhja
Káran šaríra – viz Kóša
Karmajóga / 31
Karman, karmanový zákon / 32

- Karméndrije – viz Manas
 Karna dhauti – viz Očistné techniky
 Kévala kúmbhaka – viz Pránájáma
 Khečarí mudra – viz Mudra
 Kléša / 33
 Koncentrace – viz Dhárana
 Kontemplace – viz Samádhi
 Kóša / 33
 Krijajóga / 34
 Krkala – viz Prána
 Kšetram – viz Čakra
 Kšipta – viz Čitta
 Kumbhaka – viz Pránájáma
 Kundalíní / 34
 Kurma – viz Prána

 Lájajóga / 35
 Likhít džapa – viz Džapa
 Líla / 35
 Lingam / 35

 Madhjamašabda – viz Nádajóga
 Mága – viz Prána
 Mahábhárata – viz Bhagavadgíta
 Mahábhúty – viz Sánkhja
 Mahá jóní mudra – viz Mudra
 Mahá mudra – viz Mudra
 Mahásiddhi – viz Siddhi
 Mahatala – viz Čakra
 Mahávrata – viz Jama
 Maithuna – viz Tantra
 Mája / 36
 Mála / 36
 Málámantra – viz Mantra
 Manana / 37
 Manas / 37
 Manasik/a/ džapa – viz Džapa
 Mandala / 38
 Manipúračakra, někdy také
 Manipuračakra / 38
 Manomájakóša – viz Kóša
 Mantra, Mantrajóga / 38
 Meditace – viz Dhjána
 Mímánsa / 39
 Mókša / 39
 Mudha – viz Čitta
 Mudra / 39

 Mukti – viz Mókša
 Múla bandha – viz Bandha
 Múladháračakra / 40
 Mumukšutva / 40

 Nádajóga / 40
 Nádí / 41
 Nádí šódhana – viz Pránájámické
 techniky
 Nandabhakti – viz Bhaktijóga
 Nasigri mudra – viz Mudra
 Nástika – viz Hinduismus
 Natarádža – viz Šiva
 Nauli – viz Očistné techniky
 Néti – viz Očistné techniky
 Néti néti / 42
 Nididhjášana / 42
 Nijama / 42
 Njája / 42
 Nirbídža samádhi – viz Samádhi
 Nirguna brahman – viz Brahman
 Niruddha – viz Čitta
 Niškáma bhakti – viz Bhaktijóga
 Niškáma karman – viz Karmajóga
 Nivrťti márga – viz Úvod
 Nirvána – viz Samádhi
 Nirvikalpa samádhi – viz Samádhi
 Nirvičára samádhi – viz Samádhi
 Nirvitarka samádhi – viz Samádhi

 Očistné techniky / 42
 Ódžas – viz Lájajóga
 ÓM / 43

 Pañčaprána – viz Prána
 Parabhakti – viz Bhaktijóga
 Param brahman – viz Brahman
 Parašabda – viz Nádajóga
 Pašjantišabda – viz Nádajóga
 Patala – viz Čakra
 Pataňdžali / 44
 Pingala – viz Nádí
 Pitta – viz Ájurvéda
 Prakrti / 44
 Prána / 45
 Pránájáma / 45
 Pránájámické techniky / 46

- Pránámájakóša – viz Kóša
Prána šuddhi – viz Relaxační a meditační techniky
Prárabdha karman – viz Karman
Prašvása – viz Pránájáma
Pratjáhára / 47
Pravrtti márga – viz Úvod
Prthiví – viz Tattva
Púraka – viz Pránájáma
Púrnajóga / 48
Puruša / 48
Purušártha – viz Mókša
- Rádžajóga / 48
Radžas – viz Guna
Rága – viz Kléša
Rasatala – viz Čakra
Réčaka – viz Pránájáma
Reinkarnace / 49
Relaxace / 50
Relaxační a meditační techniky / 50
Rši, někdy ršiové, ršijové / 51
Rudra / Šiva / granthi – viz Čakra
- Sabídža samádhi – viz Samádhi
Sádhana / 51
Sádhu / 51
Saguna brahman – viz Brahman
Sahasráračakra / 51
Sakáma bhakti – viz Bhaktijóga
Samádhana – viz Džňánajóga, Šatkasampatti
Samádhi / 52
Samana – viz Prána
Sampradžňáta samádhi – viz Samádhi
Saňčita karman – viz Karman
Sankalpa – viz Manas
Sanhita, někdy samhita – viz Védy
Sánkhja / 53
Sannjása / 53
Sannjásin / 53
Sansára, někdy samsára / 53
Sanskára, někdy samskára
Santóša / 54
Sat – viz Brahman
Satala – viz Čakra
Satčítánanda – viz Brahman
- Satja / 54
Satsang – viz Bhaktijóga
Sattva – viz Guna
Savičára samádhi – viz Samádhi
Savikalpa samádhi – viz Samádhi
Savitarka samádhi – viz Samádhi
Siddhi / 54
Simha mudra – viz Mudra
Sira nádí – viz Nádí
Sítkarí – viz Pránájámické techniky
Sítkrama néti – viz Očistné techniky
Smrti / 55
Sthúla šaríra – viz Kóša
Súkšma šaríra – viz Kóša
Sumeru – viz Mála
Súnjaka – viz Pránájáma
Súrja bhédana – viz Pránájámické techniky
Súrjanádí – viz Nádí
Sušumna – viz Nádí
Sútra – viz Hinduismus, Jógasútra, Pataňdžali, Smrti, Védy
Sútra néti – viz Očistné techniky
Svadhištánačakra / 55
Svádhjája / 55
Svarajóga / 56
- Šabda – viz Nádajóga
Šakti, též šakti / 56
Šama, někdy sama – viz Bhaktijóga, Džňánajóga, Šatkasampatti
Šankara / 56
Šankprakšalána – viz Očistné techniky
Šaríra – viz Kóša
Šástra – viz Hinduismus, Smrti
Šatkarma – viz Očistné techniky
Šatkasampatti / 57
Šauča, někdy sauča
Šišja – viz Guru, Krijajóga
Šítalí – viz Pránájámické techniky
Šiva / 57
Šradha – viz Bhaktijóga, Džňánajóga, Šatkasampatti
Šravana / 58
Šruti / 58
Šunja mudra – viz Mudra
Švása – viz Pránájáma

-
- Talatala – viz Čakra
Tamas – viz Guna
Tanmátry – viz Sánkhja, Tattva
Tantra, Tantrajóga / 58
Tapas / 59
Tattva / 59
Tédžas – viz Lájajóga, Tattva
Titikša – viz Džňánajóga, Šatkasampatti
Tomáš Eduard – viz Púrnajóga
Trátak – viz Relaxační a meditační
techniky
Trimúrti – viz Íšvara, ÓM, Šiva
Trivarga – viz Mókša
Turíja – viz ÓM, Prakrti, Samádhi
- Udána – viz Prána
Uddijána bandha – viz Bandha
Udžďžají – viz Pránájámické techniky
Upanišady / 60
Upanšu džapa – viz Džapa
Uparama, někdy uparati –
viz Džňánajóga, Šatkasampatti
Uprána – viz Prána
- Vadžroli mudra – viz Mudra
Vaikharišabda – viz Nádajóga
Vairágja / 60
Vaišéšika / 60
Vájú – viz Tattva
Vámáčára – viz Tantra
Vamana dhauti – viz Očistné techniky
Vásana / 60
Vastra dhauti – viz Očistné techniky
- Váta – viz Ájurvéda
Váta basti – viz Očistné techniky
Vatsára dhauti – viz Očistné techniky
Védánaga – viz Vědy
Védánta / 61
Vědy / 61
Vičára – viz Samádhi
Vidžňánamájakóša – viz Kóša
Vikalpa – viz Manas
Vikšépa / 62
Vikšipta – viz Čitta
Višnu – viz Avatár, Íšvara, ÓM, Šiva
Višnu granthi – viz Čakra
Višuddhičakra / 62
Vitala – viz Čakra
Vitarka – viz Samádhi
Vivéka / 62
Vjána – viz Prána
Vrtti – viz Čitta, Manas
- Příloha / 63
Výběr základních technik a cviků
hathajógy / 63
1. Pavanmuktásany / 64
 2. Spinální cviky / 65
 3. Loma viloma / 67
 4. Súrja namaskár / 69
 5. Kchatu pranam / 70
 6. Čandra namaskár / 71
 7. Orgánová sestava / 72
 8. Ásany / 73
- Použitá literatura / 81