

## Rejstřík

adhi mudrá .....	59	dýchání do čaker .....	32
ágra mudrá .....	57	džalanetí.....	55
ahimsá .....	8	džhánajóga.....	70
aňdžalí mudrá.....	57	gesta rukou .....	57
aparigraha .....	9	hamsa mudrá .....	57
ásana .....	10	hasta mudry .....	57
astéja .....	8	hathajóga .....	70
aštángajóga .....	70	hathény .....	22
avatár.....	77	hemisféry .....	63
bhaktijóga.....	70	hora Méru .....	16
bhastrika.....	22	hůl .....	14
bhudžángásana.....	12	chachásana .....	15
bídža mantry.....	35	idá nádí .....	26
brahma .....	74	íšvara pranidhána .....	9
brahma mudrá.....	59	iyengarjóga .....	70
brahmáčárja .....	8	jama .....	8
bránice.....	23	jógasútra .....	71
budhismus .....	72	kailáš mudrá.....	57
čandra.....	26	karmajóga .....	70
čandra nádí pránájáma.....	26	kléše .....	72
čatušpádásana.....	14	kobra .....	12
čin mudrá.....	58	koncentrace .....	30
činmaja mudrá.....	58	kumbhaka .....	22
dandásana .....	14	lajajóga.....	71
dech plný jógový.....	23	lalokové dýchání .....	22
dechy částečné .....	22	lotosový sed .....	17
dháraná .....	30	mahat jóga pránájáma.....	23
dhauti .....	55	malý nebeský okruh.....	25
dhjána.....	32	mandala .....	31
dhjána mudrá .....	17, 18	mantra .....	35
diamantový sed .....	21	mantrajóga.....	71

meditace.....	32	samohláskové dýchání.....	29
méru ásana.....	16	sankalpa.....	39
mrtvola.....	12, 20	santóša.....	9
múládhára.....	16	sarvahitásany.....	39
na všech čtyřech.....	14	satja.....	8
nádajóga.....	71	sauča.....	9
nádí pránájáma.....	26	sed diamantový.....	21
nádí šódhana.....	26	sed lotosový.....	17
namaskár mudrá.....	57	smích.....	15
naságra mudrá.....	27	so ham.....	33
netí.....	55	stoj vzosný, vzpřímený.....	18
nijama.....	9	subham astu sarvadžagam.....	33
očista jazyka.....	55	súrja.....	26
očista nosu.....	55, 56	súrja nádí pránájáma.....	26
odtažení smyslů.....	30	sútranetí.....	56
ÓM.....	37	svádhjája.....	9
osvícení.....	36	šanti mudrá.....	57
padmásana.....	17	šavásana.....	12, 20
pingalá nádí.....	26	šúnja mudrá.....	59
plný jógový dech.....	23	šúnjaka.....	22
pozice.....	10	tantrajóga.....	71
prána.....	22	tapas.....	9
prána mudry.....	58	tygří dech.....	23
pránájáma.....	22	vadžrásana.....	21
pratjáhára.....	30	vibhaga pránájáma.....	22
púraka.....	22	vipassana.....	33
rádžajóga.....	71	vitakarka mudrá.....	28, 57
rěčaka.....	22	vizualizace.....	67
relaxace.....	38	vjághra pránájáma, vjághra krijá.....	23
samádhi.....	36	vzpor klečmo.....	14
samasthiti ásana.....	18	životní energie.....	22