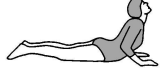
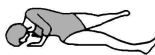
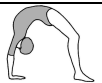
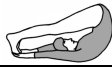
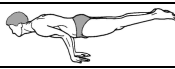
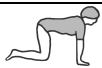
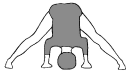
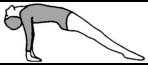
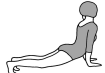
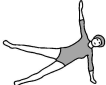
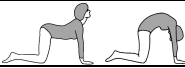


adžňa: čakra v strede hlavy	
agnisára: prečistenie ohňom	
ahinsá: neublížovanie	
anaháta: čakra v úrovni srdca	
ánantásana: poloha nekonečna	
antar mauna: vnútorné ticho	
antara kumbhaka: zádrž dychu po nádychu	
antaranga sádhana: duševná cesta	
antarátmá sádhana: duchovná cesta	
lóma - vilóma: polaritné cvičenie	
apána: výdaj energie	
ardha dhanurásana: luk na boku	
ardha Matsjendrásana: Matsjedrova poloha	
asteja: nekradnutie	
aštangajoga: osemstupňová joga	
ašviní mudrá: sťah konečníka	
átman: duch	
avatar: prorok, boží vyslanec	
bahiranga sádhana: vonkajšia cesta	
báhja kumbhaka: zádrž dychu po výdychu	
bandha: spútanie, zviazanie	
básti: výplach hrubého čreva	
Bhagavadgíta: Spev Vznešeného	
bhaktijoga: joga lásky	
bhastrika pránájáma: kováčsky mech	
bhékásana: žaba	
bhudžangásana: kobra	
bhunamanásana: pozdrav zemi	
Brahmačarja: striedmosť	
brámarí: čmeliak	
čakra: kruh, duchovné centrum	
čakránusádhana: prenikanie čakrami	
čakrásana: koleso	
čandra bhedana: mesačný dych	
čandra namaskár: pozdrav Mesiacu	
čidákáša dháraná: vnem priestoru za čelom	
dantadhautí: čistenie zubov	
dhanurásana: luk	
dháraná: sústredenosť	
dhjána: meditácia	
dveša: odpor, nenávisť	
džala néti: výplach nosa	
džalandhára bandha: krčný uzáver	
džánušírásana: predklon stranou	
džapa: opakovanie mantry	
džatharaparivrittanásana: výkrut brucha	

džihvá dhautí: čistenie jazyka	
džňána mudrá: gesto múdrosti	
džňánajoga: joga múdrosti, štúdia	
garbhásana“ zárodok, vajíčko	
garudásana: orol	
gómukhásana: krava	
guny: vlastnosti prírody	
guru: učiteľ	
halásana: pluh	
ida: mesačná dráha, čandra nádi	
indrije: telesné zmysly	
íšvarapranidhána: oddanosť duchovnu	
jama, nijama: etické pravidlá	
jang, jin: kladný a záporný pól	
jantra: obrazový symbol	
joga mudrá: symbol jogy	
joga nidrá: jogový spánok	
Jogasútra: Pataňžaliho spis	
jóni mudrá: symbol lona	
kaivalja: úplné oslobodenie z nevedomosti	
kákini mudrá: stočenie jazyka, vraní zobák	
kapálabhátí: žiariaca lebka	
karma: následok činov	
karmajoga: joga nezištnej činnosti	
karnapidásana: kolená pri ušiach	
kati čakrásana: výkrut v stoj	
kévala: samovoľné zastavenie	
khandarásana: mostík	
khečari mudrá: uzáver jazykom	
kóše: vrstvy, úrovne človeka	
kumbhaka: zastavenie dýchania	
kundalíni šakti: hadia sila	
kundžal krijá: výplach žalúdka	
kúrmásána: korytnačka	
lóma – vilóma: polaritné cvičenie	
maháprána: veľká prána	
majurásana: páv	
makarásana: krokodíl	
mandukásana: žaba	
manipura: čakra v oblasti žalúdka	

mantra: zvuková vibrácia	
mardžarí: mačka, vjagrha: tiger	
matsjásana: ryba	
mauna: ticho	
mókša: oslobodenie, spása	
mudrá: symbol, pečať, gesto	
múla bandha: uzáver perinea, hrádze	
múladhára: čakra v oblasti perinea	
náda joga: joga zvuku	
nádí šódhana: čistenie dráh dýchaním	
nádí: dráha, spoj	
násagra - mudrá: symbol nosa	
natarádžásana: tanečník, labuť	
naulí: vlnenie brušnou stenou	
navásana: loďka	
néti: čistenie nosa	
ÓM: mantra, zvuková vibrácia	
padahastásana: predklon v stoj	
padmásana: lotosový sed	
padóttánásana: predklon rozkročmo	
paramátman: najvyšší duch vesmíru	
parighásana: závora	
parivrittatrikonásana: stočený trojuholník	
páršvakónásana: úklon stranou	
páršvóttánásana: predklon k nohe	
paščimóttánásana: predklon v sede	
pingala: slnečná dráha, súrja nádí	
prána: energia vesmíru	
pránájáma: dýchacie techniky	
pratiloma pránájáma: pribrzdený dych	
pratjahára: odpútanie od okolia	
púrvóttánásana: úplný mostík	
radžas: nepokoj	
rága: lipnutie	
sádhana: životná cesta, povinnosť	
sahasrára: čakra na vrchu hlavy	
samádhi: nirvána, splynutie	
samavritti pránájáma: symetrický dych	
samskára: záznamy v podvedomí	
sankalpa: autosugescia	

sansára: kolobeh životov	
santóša: spokojnosť	
sarvángásana: sviečka	
satja: pravdivosť	
sattva: svetlo, jas	
setubandhásana: podopretý mostík	
siddhásana: dokonalý sed	
sukhásana: príjemný sed	
suméruásana: pyramída	
suptavadžrásana: diamantový spánok	
súrja bhedana: slnečný dych	
súrja namaskár: pozdrav Slnku	
sútra néti: čistenie nosa niťou	
sútra: niť	
svadhištána: čakra nad hrádzou, perineom	
svádhjája: sebapoznávanie	
šalabhásana: kobyľka	
šank prakšalána: premytie tráviacej rúry	
šaśásana: zajac	
šatkarmy: očistné postupy	
šauča: čistota	
šavásana: mŕtvola	
šironguśthásana: predklon ku kolenu	
širśásana: stoj na hlave	
šítalí, sítkarí: dýchanie cez zúžené ústa	
šivambukalpa, amaroli: očista močom	
šúnja mudrá: gesto prázdnoty	
tadásana: hora	
tamas: temno	
tantra: učenie, vlákno	
tapas: sebaovládanie	
tirjagbhudžangásana: kobra s výkrutom	
tirjakmandukásana: úklon v žabom sede	
tirjaktadásana: úklon v polohe hory	
trikonásana: trojuholník	

udakarśanāsana: stláčanie brucha	
uddijána bandha: brušný uzáver	
udḍḍžájí: dýchanie cez stiahnuté hrdlo	
uśtrāsana:, ťava	
vaḍḍrāsana: sed na päťach	
vaḍḍroli (uddijána) mudrá: sťah podbrušia	
vairágja: odpútanosť, nechtivosť	
vamaṇa dhautí: výplach žalúdka	
vásány: sklony vzniknuté zo samskár	
vaśiśtāsana: bočný vzpor	
vátájanāsana: poloha vetra	
vičára: rozlišovanie, skúmanie	
viparita karaní: lomená sviečka	
vírabhadrāsana: výpad do strany	
viśamavṛitti pránájáma: nesymetrický dych	
viśuddha: krčná čakra	
vivéka: rozlišovanie	
vjagrah pránájáma: tigrí dych	
vjagrahāsana: tigria relaxácia	
vrikśāsana: strom	
vṛitti: vírenie mysle, nepokoj	