

OBSAH

- Na úvod 7
- Aštangajoga 11
- Kto môže cvičiť jogu? 14
- Sebapoznanie a sebaučenie (úvod k jame a nijame) 16
- I. VONKAJŠIE VZŤAHY (jama) 18**
- I. 1 Neublížovanie, nenásilie (ahinsá) 18
- I. 2 Pravdivosť (satja) 19
- I. 3 Nekradnutie (asteja) 20
- I. 4 Zdržanlivosť (brahmačarja) 21
- I. 5 Nehromadenie (aparigraha) 21
- II. VNÚTORNÉ VZŤAHY (nijama) 23**
- II. 1 Čistota (šauča) 23
- II. 1.1 Agnisára I (prečistenie ohňom I) 23
- II. 1.2 Šank prakšalána (premytie celej tráviacej rúry) 26
- II. 1.3 Hladovanie, pôst a hladovka 29
- II. 2 Spokojnosť (santóša) 35
- II. 3 Sebadisciplína (tapas) 35
- II. 4 Sebapoznávanie (svádhjája) 36
- II. 5 Stotožnenie sa so svojou podstatou (išvara-pranidhána) 37
- ÚVOD K TELESNÝM CVIČENIAM 41**
- III. 1 Nácvič plného jogového dychu 41
- III. 2 Cvičenia na zlepšenie stavu chrbtice 57
- III. 3 Pozdrav slnku (súrja namaskár) 85
- III. 4 Rôzne prípravné cviky 98
- III. 5 Ásany (jogové polohy) 112
- Joga a strečing 142
- IV. PRÁNÁJÁMA 147**
- IV. 1 Mudry a bandhy 159
- IV. 1.1 Agnisára II 160
- IV. 1.2 Uddijána mudrá 160
- IV. 1.3 Ašvini mudrá 160
- IV. 1.4 Násagra mudrá 161
- IV. 1.5 Džňána mudrá 161
- IV. 1.6 Kákiní mudrá 162
- IV. 1.7 Khečari mudrá 162
- IV. 1.8 Šámbhavi mudrá 162
- IV. 1.9 Jóni mudrá 163
- IV. 1.10 Džalandhára bandha 163
- IV. 1.11 Uddijána bandha 164
- IV. 1.12 Múla bandha 166
- IV. 2 Vnimanie dýchania pri pránájáme 167
- IV. 2.1 Púraka, rečaka 167
- IV. 2.2 Kumbhaka 169
- IV. 3 Udždžáji pránájama 171
- IV. 4 Kapálabhátí 173
- IV. 5 Viloma pránájama 175
- IV. 6 Anuloma pránájama 175
- IV. 7 Pratiloma pránájama 176
- IV. 8 Samavritti a visamavritti pránájama 177
- IV. 9 Súrja bhedana pránájama 179
- IV. 10 Čandra bhedana pránájama 180
- IV. 11 Nádi šódhana pránájama 180
- IV. 12 Šitalí, sítkari 182
- IV. 13 Brámari 182
- IV. 14 Bhastrika 183
- ÚVOD K DUŠEVNÝM CVIČENIAM 185**
- Čire vedomie 185
- Sugescia 185
- Hypnóza 186
- Novodobé duševné cvičenia 188
- Myseľ a úzkosť 190
- V. PRATJAHÁRA 195**
- V. 1 Nácvič pozorovania dotykových vnemov 197
- V. 2 Nácvič pozorovania sluchových vnemov 197
- V. 3 Nácvič pozorovania zrakových vnemov 198
- V. 4 Nácvič pozorovania čuchových vnemov 198
- V. 5 Nácvič pozorovania chuťových vnemov 199
- VI. DHÁRANÁ 200**
- VI. 1 Čakránisádhana 201
- VI. 2 Antar mauna 203
- VI. 3 Dháraná na pranavu ÓM 203
- VI. 4 Džapa 205
- VI. 5 Čidákáša dháraná 206
- VI. 6 Náda joga 207
- VII. DHJÁNA 209**
- VIII. SAMÁDHI 212**
- Karmajoga 213
- Džňánajoga 215
- Bhaktijoga 218
- Jogový spánok (joga nidrá) 220
- Vzťah medzi cvičeniami a cvičiteľom 224
- Joga a telesná výchova 226
- Register a stručné vysvetlivky 230
- Použitá literatúra 234

REGISTER A STRUČNÉ VYSVETLIVKY

- abhiniveša** — strach o seba, pudová pripútanosť k životu (213)
- adhi mudrá** — poloha rúk na reflexné posilnenie horného dychu (162)
- adžapa** — samovoľné opakovanie (mantry) (205)
- ádhary** — životne dôležité miesta na tele (159)
- adžňá** — čakra ležiaca približne v strede hlavy (152, 202)
- aerobik** — druh kondičného vytrvalostného dynamického cvičenia (98)
- agarbha** — bez zárodku (209)
- agnisára** — prečistenie ohňom (23, 160)
- ahamkára** — zameranosť na seba, ego, jastvo (216)
- ahinsá** — neublížovanie (hlavné etické pravidlo) (18)
- alabhdva bhúmikátva** — nesústredenosť, bezcieľnosť (13)
- ákáša** — pralátka, hmotný prazáklad vesmíru (147)
- ákarna dhanurásana** — lukostrelec (130)
- álasja** — pohodlnosť, lenivosť, apatia (13)
- anaháta** — čakra v úrovni srdca (152, 202)
- ánandamája-kóša** — zložka najvyššieho poznania (153)
- anava sthítattva** — nedostatok vytrvalosti (13)
- annamája-kóša** — hrubohmotné telo (153)
- antara** — vo vnútri
- antara kumbhaka** — zadržanie dychu po nádychu (169)
- antar mauna** — vnútorné ticho (203)
- anuloma pránájáma** — pránájáma s brzdením výdychu (175)
- antaranga sádhaná** — vnútorné hľadanie, IV. a V. stupeň aštangajogy (12)
- antarátmá sádhaná** — hľadanie v duši, VI., VII. a VIII. stupeň aštangajogy (12, 200)
- apána** — druh pránickej aktivity spojenej s výdajom z organizmu (149)
- aparigraha** — nehromadenie (etická poučka z jamy) (21)
- ardha čandrásana** — poloha polmesiaca (131)
- ardha matsjendrásana** — torzia, polovičná Matsjendrova poloha (140)
- ásana** — nehybná telesná poloha, tretí stupeň jogového výcviku (112)
- asampradžňáta samádhi** — neohraničené poznanie, vrcholná kontemplácia (153, 209)
- asmitá** — sebeckosť, egoizmus (213)
- asteja** — nekradnutie (etická poučka z jamy) (20)
- ášram** — indické účelové spoločenstvo, stredisko, obec (14)
- aštangajoga** — osem stupňov jogového výcviku podľa Pataňdžaliho (11)
- aštanganamaskár** — osemnásobný pozdrav (132)
- ašvini mudrá** — sťah konečníka (160)
- átman** — duchovný základ jednotlivca, duša (216)
- automasáž** — masírovanie seba samého (60)
- avidja** — nevedomosť (213, 216)
- avirati** — túžba po zmyslových pôžitkoch (13)
- baddha padmásana** — zovretý sed (119)
- bahiranga sádhaná** — vonkajšie hľadanie (12)
- báhja** — vonku
- báhja kumbhaka** — zadržanie dychu po výdychu (169)
- bandha** — spútanie, zviazanie (153)
- básti** — výplach hrubého čreva (23)
- bhadrásana** — sed blaženosti (119)
- Bhagavadgíta** — Spev Vznešeného, filozofická časť z eposu Mahábhárata, približne zo 4. stor. pred n. l.
- bhaktijoga** — joga lásky (218)
- bhastrika** — kováčsky mech (183)
- bhoga** — oddávanie sa pôžitkom, plytvanie životnou silou
- bhránti daršana** — nevedomosť, ilúzie o vlastnom poznaní (13)
- bhrúmadja** — oblasť (bod) pri koreni nosa (163, 202)
- bhrúmadjadrišti** — sústredenie pohľadu do bodu bhrúmadja (162)
- bhudžangásana** — kobra (120)
- bídža** — semeno (209)
- bindu** — bod na vrchole lebky (202)
- bocian** — padahastásana
- brahmačarja** — zdržanlivosť od telesných pôžitkov (21)
- brahmarandra** — miesto na temene hlavy, kde majú deti fontanelu
- brámarí** — čmeliak, cvičenie s vyludzovaním zvuku (182)
- buddhi** — najvyššia poznávací schopnosť (213, 216)
- čakra** — kruh, disk, miesto, v ktorom sa stretávajú viaceré dráhy (nádi) (150, 201)

- čakrásana** — koleso (123)
čakránusádhana — cvičenie s čakrami (201)
čandra — mesiac
čandra bhedana pránájáma — prenikanie mesiacom (180)
čandra nádi = ida — mesačná dráha (150, 180)
čidákáša — sídlo rozumu, priestor za čelom (202)
čidákáša dháraná — sústredenie na priestor vedomia (190, 206)
činnmája mudrá — poloha rúk na posilnenie stredného dychu
dháraná — koncentrácia, šiesty stupeň jogového výcviku (200)
dhanurásana — luk (122)
dharma — úloha, povinnosť (147)
dhjána — meditácia, siedmy stupeň jogového výcviku (209)
diamantový sed — vadžrásana (118)
diamantový spánok — suptavadžrásana (124)
dokonalý sed — siddhásana (118)
dveša — odpor, nenávisť, zášť (213)
džalandhára bandha — krčný uzáver (163)
džánuširásana — stranový predklon v sede (128)
džapa — krúženie mysle vyvolané úmyselným opakovaním mantry (205)
džathara parivritánásana — výkrut brucha (125)
džihvá dhauti — odstraňovanie povlakov z jazyka (23)
džhána — poznanie
džhánajoga — joga rozumového rozlišovania (215)
džhána mudrá — symbol poznania (161)
gajátrí — védsky verš, ktorý sa niekedy používa namiesto dychového vzorca (177)
garbhásana — vajíčko, zárodok (131)
garudásana — orol (132)
gómukhásana — krava (131)
gunatíta — ten, kto sa dostal, povzniesol nad guny (212)
guny — tri základné vlastnosti prírody (tamas, radžas a sattva) (154, 212)
guru — učiteľ (155)
háčik — predklon v sede, paščimóttánásana (127)
halásana — pluh (135)
hathajoga — joga telesných cvičení, joga úsilia
hladovanie (29)
hladovka (29)
hora — tadásana (129)
ida = čandra nádi — dráha mesiaca (150, 180)
íšvarapranidhána — stotožnenie sa so svojou podstatou (jedna z poučiek nijamy) (37)
jama — poučky o vzťahoch k okolitému svetu, prvý stupeň jogového výcviku (17, 18)
joga — učenie o ceste k sebazdokonaleniu
joga nidrá — jogový spánok (220)
joga mudrá — symbol jogy (49, 139)
Jogasútra — prvý ucelený text o joge, ktorý napísal Pataňdžali približne v rokoch 300 až 200 pred n. l. (7, 11)
jóni mudrá — symbol lona (163)
kaivalja — definitívne oslobodenie (212)
kákiní mudrá — vrani zobák (162)
kákásana — vrana (130)
káliásana — poloha v podrepe (107)
kapálabhátí — žiariaca lebka (173)
kapálásana — stoj na lebke (135)
karmajoga — joga nezištnej činnosti (213)
karman — následok zámerných činov (147, 214)
karna pidásana — kolená pri ušiach (138)
karuna — súcit spojený so snahou pomôcť (14)
kati čakrásana — výkrut chrčtice v stojí (druhý cvik používaný pri šank prakšaláne) (26)
ker — nikundžásana (50)
kevala kumbhaka — prerušenie dýchania v jeho ľubovoľnej fáze (169)
khečari mudrá — uzáver jazykom (162)
kobra — bhudžangásana (120)
kobylka — šalabhásana (121)
kolená pri ušiach — karna pidásana (138)
koleso — čakrásana (123)
kóše — zložky, vrstvy organizmu (150)
králik — šašankásana (139)
krokodílie cviky — spinálne cvičenia, spinálky (57)
kumbhaka — zadržanie, resp. zastavenie dýchania (152, 169)
kundalíni šakti — hadia sila (151)
kyfóza — guľatý chrbát, zhrbenie (57)
laghú šank prakšalána — ľahký typ premytia tráviacej rúry (26)
lev = leví symbol = levia grimasa — simhásana, simhá mudrá (131)
lod'ka — navásana (71)
lordóza — prehnutie chrčtice v driekovej a v krčnej oblasti (58)
lotosový sed — padmásana (119)
luk — dhanurásana (122)
lukostrelec — ákarna dhanurásana (130)
mahápráná — veľká prána (148)
maitrí — priateľskosť, spolupatričnosť (14)
majúrásana — páv (126)
málá — počítadlo, šnúra s navlečenými guľôčkami (205)
malá prána — energia súvisiaca so schopnosťou prijímať (149)
manas — myseľ (152, 216)
manas šuddhi — čistenie mysle (151)
mandukásana — žabí sed (118)
manipura — čakra v úrovni pupka (152, 201)
manómája-kóša — zložka mysle (153)
mantra — skupina hlások so špecifickými vibrač-

- nými účinkami (204)
- mardžari = vjagrah pránájáma** — tigri dych, mačka (43)
- matsjásana** — ryba (47, 124)
- mokša** — oslobodenie od nevedomosti
- mostík** — setubandhásana (53)
- muditá** — radosť z úspechu iných
- mudrá** — symbol, pečať, závera (153)
- múla bandha** — spodný uzáver (166)
- múladhára** — čakra v oblasti panvového dna (152, 201)
- náda joga** — joga vnútorných zvukov (207)
- nádi** — dráhy, kanály, spoje, cez ktoré prechádza prána (148, 150)
- nádi šódhana pránájáma** — striedavé dýchanie (180)
- nádi šuddhi** — čistenie, spriechodňovanie dráh (48, 150)
- násagradrišti** — upretie pohľadu na špičku nosa (163)
- násagra mudrá** — nosový symbol (161)
- násíkagra** — oblasť (bod) na konci nosa (202)
- natarádžásana** — tanečník (124)
- naulí** — vlnenie brušnou stenou (23)
- navásana** — loďka (71)
- nijama** — poučky o vnútorných vzťahoch, druhý stupeň jogového výcviku (17, 23)
- nirbídža** — bez semena (209)
- nirguna** — bez prívlastkov (209)
- nirvičára** — bez rozjímania (209)
- nirvikalpa** — bez rozlišovania objektu a subjektu, splynutie individuálneho s univerzálnym (209)
- nirvitarka** — bez dokazovania
- nikundžásana** — ker (50)
- obrátená poloha** — viparita karani (138)
- ódžas** — duchovná sila získaná sublimáciou plodivej sily (154)
- ÓM** — sanskrtské AUM, mantra, pranava (203)
- orol** — garudásana (132)
- padmásana** — lotosový sed (119)
- paramátman** — univerzálny duchovný základ
- parighásana** — závera (130)
- páršvóttánásana** — stranový predklon v stoji (123)
- paščimóttánásana** — predklon v sede, háčik (127)
- páv** — majúrasana (126)
- pingala = súrja nádi** — slnečná dráha (150, 179)
- plný jogový dych** (40, 41)
- pluh** — halásana (135)
- poloha polmesiaca** — ardha čandrásana (131)
- poloha mŕtveho** — šavásana, relaxačná poloha (130)
- poloha vetra** — vátájanásana (129)
- polovičná Matsjendrova poloha** — ardha matsjendrásana, torzia (140)
- pozdrav slnku** — súrja namaskár (85)
- pôst** (29)
- prakriti** — príroda, ktorá má tri základné vlastnosti, guny (204)
- pramáda** — necitlivosť, povýšenectvo (13)
- prána** — energia, energetický základ vesmíru (147)
- pránájáma** — jogové dýchacie techniky, štvrtý stupeň výcviku (147)
- pránamája-kóša** — pránické telo (153)
- pranava** — prvopočiatkový zvuk (203)
- prána sparša** — dotyk prány (168)
- prána šuddhi** — čistenie prány (148, 168)
- prašvása** — bežný výdych (147)
- pratiloma pránájáma** — brzdený výdych (176)
- pratjahára** — odpútanie mysle od rušivých vplyvov, ktoré pôsobia na telesné zmysly; piaty stupeň jogového výcviku (195)
- púraka** — nádych pri pránájáme (147, 167)
- purna šašásana** — zajac (48)
- radžas** — nepokoj, pohyb (jedna z troch gún) (155)
- rága** — nezdravá pripútanosť, lipnutie (213)
- rečaka** — výdych pri pránájáme (147, 167)
- relaxačná poloha** — šavásana (39, 130)
- ryba** — matsjásana (47, 124)
- sabídža** — so semenom (209)
- sádhana** — povinnosť, cesta
- sagarbha** — so zárodkom (209)
- saguna** — s prívlastkami (209)
- sahasára** — čakra ležiaca pod temenom hlavy (152, 202)
- samádhi** — kontemplácia, ôsmy stupeň jogového výcviku (212)
- samána** — druh pránickej aktivity súvisiacej so spracovaním toho, čo organizmus prijal (149)
- samavritti pránájáma** — dýchanie podľa symetrických dychových vzorcov (177)
- samjama** — ovládnutie (dháraná, dhjána a samádhi dovedna) (12, 212)
- sampradžňáta** — ohraničené poznanie (152, 209)
- samskára** — zážitok uložený v pamäti (152)
- samšaja** — neistota, pochybovačnosť (13)
- sankalpa** — želanie, zámer, autosugescia (190, 221)
- sansára** — kolobeh zrodov a zánikov (147)
- sanskrit** — archaický staroindický jazyk
- santóša** — spokojnosť (poučka z nijamy) (35)
- sarvángásana** — sviečka (136)
- satja** — pravdivosť (poučka z jamy) (19)
- sattva** — svetlo, jas (jedna z troch gún) (155)
- savičára** — s rozjimaním (209)
- savitarka** — s dokazovaním (209)
- sed blaženosti** — bhadrásana (119)
- sed diamantový** — vadžrásana (118)

- sed dokonalý** — siddhásana (118)
sed lotosový — padmásana (119)
sed príjemný — sukhásana (117)
sed zovretý — baddha konásana (119)
sed žabí — mandukásana (118)
setubandhásana — mostik (53)
siddhi — mimoriadne schopnosti a sily (151, 188)
siddhásana — dokonalý sed (118)
simhá mudrá = simhásana — lev, leví symbol, levia grimasa (131)
sítkarí — chladivý dych (182)
skolióza — chorobné vychýlenie chrčtice nabok (58)
spinálne cvičenia — krokodilie cviky, spinálky (57)
stjána — ochabnutosť, nedostatok záujmu (13)
stoj na hlave — širšásana (134)
stoj na lebke — kapálásana (135)
stranový predklon v sede — džánuširásana (128)
stranový predklon v stoji — pářšvóttánásana (123)
strečing — nafačovacie cvičenia (142)
strom — vrikšásana (133)
sukhásana — príjemný sed (117)
suptavadžrásana — diamantový spánok (124)
súrja bhedana pránájáma — prenikanie slnkom (179)
súrja nádi = pingala — slnečná dráha (179)
súrja namaskár — pozdrav slnku (85)
sušumna nádi — dráha prebiehajúca stredom chrčtice (150)
svadhištána — čakra ležiaca kúsok vyššie pohlavných orgánov (154, 201)
svádhjája — sebaopoznávanie (poučka z nijamy) (36)
sviečka — sarvángásana (136)
symbol jogy — joga mudrá (139)
šakti = kundalíni šakti — hadia sila (151, 154)
šalabhásana — kobylka (121)
šámbhaví mudrá — pohľad medzi obočie (Šivova mudra) (162)
šank prakšalána — premytie celej tráviacej rúry (26)
šanmukhi mudrá = jóni mudrá — symbol lona (163)
šašankásana — králik (139)
šatkarmy — šesť očistných technik (nėti, dhauti, basti, naulí, tráta a kapálabháti) (151)
šauča — čistota (poučka z nijamy) (23)
šavásana — relaxačná poloha, poloha mŕtveho (130)
širšásana — stoj na hlave (134)
šitalí — chladivý dych (182)
švása — bežný nádych (147)
tadásana — hora (129)
tamas — temno, tuposť (jedna z troch gún) (155)
tanečník — natarádžásana (124)
tapas — sebadisciplína (poučka z nijamy) (35)
ťava — uštrásana (45, 123)
tiger — vjagrahásana (132)
tigrí dych — vjagrah pránájáma, mardžari (43)
tirjak bhudžangásana — výkruty vo vzpore ležmo (tretí cvik pri šank prakšaláne) (26)
tirjak mandukásana — žabí úklon (132)
tirjak tadásana — úklony so vzpažením (prvý cvik pri šank prakšaláne) (26)
torzia — ardha matsjendrásana (140)
tráta — zafixovanie pohľadu (23)
trikonásana — trojuholník (141)
udakaršánásana — stláčanie brucha (štvrtý cvik pri šank prakšaláne) (26)
udána — druh pránickej aktivity súvisiaci so zhdnotením toho, čo organizmus prijal (149)
uddijána bandha — brušný uzáver (164)
uddijána mudrá — sťah podbruška (160)
udždžájí pránájáma — dýchanie cez stiahnuté hlasivky (153, 171)
upekšá — nadhľad, nepripútanosť (14)
úrdhvareta — človek, ktorý pozdvihol svoje plodivé sily na duchovnú úroveň
uštrásana — ťava (45, 123)
vadžrásana — diamantový sed (118)
vairágja — nechtivosť, odpútanosť (217)
vajíčko — garbhásana, zárodok (131)
vajú — prúd, vietor (166)
vamana dhauti = kundžal krijá — výplach žalúdka zvracaním vypitej vody (23)
vátájanásana — poloha vetra (129)
védánta — jedna zo šiestich škól klasickej staroindickej filozofie
vibhúti — sily, s ktorými sa jogista stretáva počas výcviku
vidžňamája-kóša — zložka intuície (153)
viksépa — porucha, zmätok (213)
viloma pránájáma — prerušované dýchanie (175)
viparita karaní — obrátená polcha (138)
visamavritti pránájáma — dýchanie podľa asymetrických dychových vzorcov (177)
višuddha — čakra nachádzajúca sa v krčnej oblasti (152, 202)
viveka — rozlišovanie (216)
vjádhí — slabé zdravie, chorľavosť (13)
vjagrahásana — tiger (132)
vjagrah pránájáma — tigrí dych (43)
vrana — kákásana (130)
vrikšásana — strom (133)
vyána — druh pránickej aktivity súvisiaci s rozvádzaním všetkého, čo prúdi v organizme (149)