

A

Abhyasa – abhjasza: egy időszakon keresztül végzett rendszeres és folyamatos gyakorlás.

Advasana – advászana: fordított helyzetű hulla póz.

Ahamkara – ahamkára: egó; az 'Én' létezésének tudatossága.

Aghora sadhana – aghóra szádhana: olyan tantrikus gyakorlat, amelyben semmilyen rítust nem tekintenek visszataszítónak.

Agnisar kriya – agniszára krijá: az emésztés tüzének aktiválása.

Agni tattwa – agni tattva: tűz elem.

Ajapa japa – adzsapa dzsapa: egy mantra spontán ismétlése.

Ajna chakra – ággjá csakra: a hatodik pránikus központ vagy csakra a gerincvelő tején helyezkedik el; az intuíció székhelye; a guru utasításait fogadó központ.

Akarna dhanurasana – ákarna dhanurászana: megfeszített íj póz.

Akasha tattwa –ákása tattva: éter elem.

Akashi mudra – ákási mudrá: a belső tér tudatosítása.

Amaroli – amaróli: vizeletterápia.

Amrit – amrita: isteni nektár.

Anahata chakra – anáhata csakra: a gerincben, a szegycsont mögött a szív magasságában elhelyezkedő központ; a feltételnélküli szeretet központja.

Anahadanada – anáhadnáda: pszichikus hang.

Anandam – ánandam: mennyei boldogság.

Ananda madirasana – ánanda madirászana: bódító mennyei boldogság póz.

Anandamaya kosha – ánandamaja kósa: transzcendens vagy mennyei boldogság test.

Anandamayi Ma – Ánandamaji Má: huszadik századi bengáli női szent.

Anasakti – anaszakti: a nem-bevonódás szelleme, belső kötetlenség.

Annamaya kosha – annamaja kósa: táplálék- vagy anyagtest.

Antar kumbhaka – antar kumbhaka: belső légzésvisszatartás.

Anubhuti – anubhuti: megtapasztalás.

Anushtana – anushtána: egy elnyújtott mantra ismétlődő gyakorlása.

Apana – apána: az öt fő prána egyike, mely a köldök alatti területen helyezkedik el; a vastagbelet, veséket, végebelet és ivarszerveket irányítja.

Apas tattwa – ápasz tattva: víz elem.

Arati – arati: speciálisan végzett hindu szertartás.

Ardha baddha padmottanasana – ardha baddha padmóttánászana: fél-lótusz előrehajlás.

Ardha chandrasana – ardha csandrászana: félhold póz.

Ardha matsyendrasana – ardha matszjéndrászana: fél-gerinccsavaró póz.

Ardha padma halasana – ardha padma halászana: fél-lótusz eke póz.

Ardha padma padmottanasana – ardha padma padmóttánászana: fél-lótusz nyújtó póz.

Ardha padma paschimottanasana – ardha padma pascsimóttánászana: fél-lótusz hátsó nyújtó póz.

Ardha padmasana – ardha padmászana: fél-lótusz póz.

Ardha shalabhasana – ardha salabhászana: fél-sáska póz.

Ardha titali asana – ardha titali ászana: fél-pillangó.

Ardha ushtasana – ardha ustrászana: fél-teve póz.

Arjuna – Ardzsuna: a Bhagavad Gítá hőse és az Úr Krisna tanítványa.

Artha – artha / arta: anyagi szükség, jólét; a négy purusharta egyike.

Asakti – aszakti: bevonódás, kötődés.

Asana – ászana: pihentető és harmóniába hozó fizikai testtartás; szilárd és kényelmes meditációs testtartás.

Ashram – ásrám: a spirituális visszavonulás és a belső és külső munkálkodás általi belső fejlődés helye.

Ashrama – ásráma: életszakasz, amelyből a Védikus

hagyomány szerint négy létezik: brahmacsárja, grihaszta, vánapraszta és szannjásza.

Ashtanga namaskara – astánga namaszkára: nyolc tagú üdvözlés póz.

Ashwa sanchalanasana – asva szancsalanászana: lovaglós póz.

Ashwini mudra – asviní mudrá: a ló testtartása.

Astavakrasana – astávakrászana: nyolc-csavarás póz.

Atma anubhuti – átma anubhuti: a személyiség mélyebb szintjének megtapasztalása, amely kifinomultabb, mint a test, az elme és az érzelmek.

Atmajyoti – átmadszjótí: a lélek fénye.

Atman – átman: szellem, lélek.

Atman samarpan – átman szamarpan: önátadás.

Atmic anandam – atmika ánandam: a végtelen béke és a lelki üdvösség állapota.

Aurobindo – Aurobindo: Pondicserry tizenkilenc-huszonegy században élt szentje.

Avadhoota Dattatreya – Avadhúta Dattatréja: egy nagy indiai szent neve, aki hírneves tantrikus jógi volt.

Avatar – avatár: Isten inkarnációja.

Avatar purusha – avatár purusha / purusa: az istenség inkarnálódott lelke.

Avidya – avidjá: tudatlanság.

B

Baddha padmasana – baddha padmászana: zárt lótusz póz.

Bahir kumbhaka – bahir kumbhaka: külső légzésvisszatartás.

Baka dhyanasana – baka dhjánászana: türelmes daru póz.

Bakasana – bakászana: daru póz.

Bandha – bandha: fizikai zár, amely egy pontba vagy egy idegközpontba összpontosítja az energia áramlását.

Basti – baszti: jógiikus beöntés.

Beeja mantra – bídza mantra: maghang.

Bhadrasana – bhadrászana: kegyes póz.

Bhagavad Gita – Bhagavad Gítá: az Úr Krisna tanításai tanítványa, Ardzsuna számára, amelyeket a nagy Mahábhárata háború alatt a Kuruksetrai csata kezdetén adt.

Bhairava mudra – bhairava mudrá: kegyetlen vagy félelmetes kéztartás.

Bhais – bhaisz: fivérek.

Bhajan – bhadzsan: himnusz, Istent dicsőítő ének.

Bhakta – bhakta: Isten odaadó híve.

Bhakti – bhakti: mély belső odaadás és szeretet; az értelem, az érzelmek és az én irányítása egy magasabb, spirituális cél felé.

Bhastrika pranayama – bhasztriká pránájama: fújtató légzés.

Bhava – bhava / bháva: elmeállapot, érzélem, szeretet; az elme hajlama, hajlandósága.

Bhavana – bhavana / bhávana: ugyanaz, mint a 'bhava'.

Bhiksha – bhiksa: adomány, felajánlás.

Bhoga – bhóga: külső vonzódás, amikor is az elme az érzékek tárgyain időzik.

Bhoochari mudra – bhúcsarí mudrá: a semmibe nézés.

Bhramari pranayama – bhramarí pránájama: züm-mögő méh légzés.

Bhrumadhya – bhrúmadja: az ágja csakra aktíváló pontja, a szemöldökközponban található.

Bhunamanasana – bhúnamanászana: gerinccsavaró földre borulás póz.

Bhujangasana – bhudzsangászana: kobra póz.

Bhujangini mudra – bhudzsanginí mudrá: kobra-légzés.

Bhumi pada mastakasana – bhúmi páda masztak-ászana: fél fejenállás.

Bindu – bindu: pszichikus központ a fejtető hátsó részén; szóma csakrának is nevezik.

Brahma – Brahma: a hindu szentháromság tagja; a világegyetem teremtője.

Brahma granthi – brahma granthi: az első csomó (granthi); a múládhára és a szvádhisthána csakrákkal kapcsolódik.

Brahmachari – brahmácsári / brahmácsari: szexuális önmegtartóztatást gyakoroló személy.

Brahmacharya – brahmácsárja / brahmácsarja: a szexuális energia visszairányítása spirituális és meditatív megtapasztalások irányába; Brahman állandó tudatosságában élni.

Brahmacharyasana – brahmácsarjászana: az önmérséklet póza.

Brahmacharya ashrama – brahmácsárja ásrama / brahmácsarja ásrama: az élet tanulásnak szentelt első szakasza, amely huszonöt éves korig terjed.

Brahmamuhurta – brahmamuhurta: a kora reggel időszaka: három és hat óra között.

Brahman – brahman / bráhman: abszolút valóság.

Brahmanishta guru – brahmanista / bráhmanista guru: egy olyan guru, aki megállapodott a legfelsőbb önvalóban.

Brahmashrotriya – brahmasrótrija: a legfőbb valóság témakörében járatos személy.

Brahma Sutra – Brahma Szútra: a gjána jógáról szóló, a bölcs Badarajana általi beszédek gyűjteménye.

Brahmavidya – brahmavidjá: az Önvaló ismerete.

Brahmin – brahmin / bráhmin: a legmagasabb osztály, a papi kaszt a hindu kasztrendszerben.

Buddha – Buddha: egy megvilágosodott bölcs, aki Indiában született és élt kb. 2.500 évvel ezelőtt, tőle ered a Buddhizmus.

Buddhi – buddhi: az elme felismerő, megkülönböztető jellege.

C

Chakki chalanasana – csakki csalászana: malomkőforgatás.

Chakra padasana – csakra pádászana: lábkörzés.

Chakrasana – csakrászana: kerék póz.

Chandilya, Rishi – Risi Csandilja: nagy indiai bölcs; neve a Csandogja Upanishadhoz fűződik.

Chandra – csandra: hold.

Chandra namaskara – csandra namszkára: holdüdvözlés.

Chin mudra – csin mudrá: a tudat pszichikus kézmozdulata.

Chitta – csitta: az elme azon jellege, amelynek funkciói a memória, gondolkodás, koncentráció, figyelem és vizsgálódás.

Chaitanya Mahaprabhu – Csaitanja Maháprabu: 15-16. századi bengáli vallásreformer, költő; az indiai misztikus bhaktimozgalom legnagyobb alakja.

Chela – csela: tanítvány.

Chidakasha – csidákása: az elme becsukott szemek mögötti tere, a homlokon belül vizualizálva.

Chudala, Queen – Csudala királynő: megvilágosodott jógini; a Jóga Vasishta egyik történetének szereplője.

D

Dakshineswar – Daksinésvar: egy indiai város neve, ahol az a Káli templom található, melyben Rámakrisna szolgált.

Dakshina – daksiná: szent felajánlás.

Dasharatha – Dasaratha: Ajodhjá (egy ősi indiai város) királya; Ráma édesapja.

Deepavali – dipavali: a fény ünnepe, ami az erkölcsösség gonoszság feletti diadalát és a nehézségek legyőzését jelképezi, mely boldog élethez és jóléthez vezet.

Devata – dévata: istenség.

Devadatta – dévadatta: az alásért és ásításért felelős al-prána.

Devi – dévi: istennő.

Dhananjaya – dhanandzsaja: al-prána, mely közvetlenül a halál után lép működésbe, feladata a test lebontása.

Dhanurakarshanasana – dhanurákarsanászana: íjász póz.

Dhanurasana – dhanurászana: íj póz.

Dharana – dháraná: koncentráció.

Dharma – dharmá: az a természetes szerep, amit be kell töltenie valakinek az életben; kötelesség; jogos tevékenység; a négy purusharta egyike.

Dhoti–dhóti: hosszában szegetlen anyag (unstitched length of cloth).

Dhyana – dhjána: meditáció, állandó teljes tudatosság.

Dhyana veerasana – dhjána vírászana: az elmélyedő hős póza.

Diksha – diksa: beavatás.

Dolasana – dólászana: inga póz.

Dosha – dósa: testnedv; három fajtája van: váta, kapha, pitta.

Druta halasana – druta halászana: dinamikus eke póz.

Druta utkatasana – druta utkatászana: dinamikus energia póz.

Dukha – dukha: szenvedés.

Durga – Durga: istennő, az akadályok elhárítója a spirituális ösvényen.

Dweshā – dvésā: ellenszenv.

Dwi hasta bhujasana – dvi haszta bhudzsangászana: kétkezes kobra póz.

Dwi janu naman – dvi dzsānu namana: kettős térdhajlítás.

Dwi pada kandharasana – dvi páda kandharászana: két láb a vállon póz.

Dwi pada sirasana – dvi páda sírsászana: két láb a fejhez póz.

Dwikonasana – dvikónászana: kettős-szög póz.

E

Eka hasta bhujasana – éka haszta bhudzsangászana: egykezes kobra póz.

Eka pada baka dhyanasana – éka páda baka dhjánászana: egy lábú daru póz.

Eka pada padmottanasana – éka páda padmóttánászana: egyik láb a fejhez póz.

Eka pada pranamasana – éka páda pranámászana: egy lábás imádkozó póz.

Eka pada sirasana – éka páda sírsászana: egyik láb a fejhez póz.

Eka padasana – éka pádászana: egy láb póz.

G

Gandhi – Gandhi: a huszadik századi India történelmének nagy alakja; az igazság szolgáltatója; a békés ellenállás jelképe.

Gaja karma kriya – gadzsa karma krijá: elefánt módszer.

Ganga – Gangesz: India szent folyója és egyben a leghosszabb is.

Garbha pindasana – garbha pindászana: magzat az anyaméhben póz.

Garudasana – garudászana: sas póz.

Gatyatmak meru vakrasana – gatjátmaka méru vakrászana: dinamikus gerinccsavarás.

Gatyatmak paschimottanasana – gatjátmaka pascsimóttánászana: dinamikus hátsó nyújtó póz.

Gayatri mantra – Gájatrí mantra: huszonnégy-szótagú Sakti mantra: 'Óm bur buvah szvaha tat savitur varenjam bhargó dévaszja dhí mahí dhijó jónah pracódajat'. Jelentése: Óm a Három Világot beragyogó Legfelsőbb Fény világítsa meg tudatunkat és irányítsa értelmünket az Erényesség útjára!

Geru – geru: agyag-vörös por; egy szannjászín ruhájának a színe.

Ghalib – Ghalib: szufi költő.

Ghi – ghí: tisztított vaj.

Gita – Gítá: a Bhagavad Gítának, a tizenkét fajta jóga magyarázatának a rövid elnevezése.

Gomukhasana – gómukhászana: tehénszáj póz.

Goolf chakra – gulpha csakra: bokakörzés.

Goolf ghoornan – gulpha ghúrnana: bokaforgatás.

Goolf naman – gulpha namana: bokahajlítás.

Gopis – gópik: az Úr Krisna női hívei.

Gorakshasana – góráksászana: Góráksanátha jógi póza.

Greeva sanchalana – gríva szancsalana: nyakmozgatás.

Granthi – granthi: pszichikus csomó; háromféle létezik: brahma, vishnu és rudra.

Grihasta – grihaszta: családfenntartó.

Grihasta ashrama – grihaszta ásrama: az élet második szakasza; a házasság, családfenntartó élet huszonöt éves kortól ötvenéves korig terjedően.

Grivasana – grívászana: nyak póz.

Guna – guna: az elme minősége vagy sajátossága; háromféle lehet: tamasz, radzsasz és szattva.

Gupta padmasana – gupta padmászana: rejtett lótusz póz.

Guru – guru: a sötétség eloszlatója; szellemileg megvilágosodott lélek, aki saját átmájának kegyelme által képes eloszlatni a sötétséget, tudatlanságot és illúziót egy tanítvány elméjéből.

Gurukul – gurukul: szó szerinti jelentése 'a guru háza'; a hagyományos indiai oktatási rendszer elnevezése, amikor is az oktatás a tanító, a guru házában zajlik.

Guru kripa hi kevalam – guru kripa hi kevalam: a guru kegyelme önmagában elegendő (a megvilágosodáshoz).

Guru Poornima – Guru Púrnima: a júliusi teliholdkor ünnepelt fesztivál, amikor is a hívők tiszteletüket fejezik ki a gurujuknak, és a guru medítál a tanítványok érdekében.

H

Halasana – halászana: eke póz.

Hamsa mudra – hanszá mudrá: a hattyú testtartása.

Hamsasana – hanszászana: hattyú póz.

Hanuman – Hanumán: Srí Ráma nagy híve, félig ember félig majom, és a brahmácsárja egyik szimbóluma.

Hanumanasana – hanumánászana: Hanumán póza.

Hari Om Tat Sat – Hari Óm Tat Szat

Hasta pada angushthasana – haszta pádán-gusthászana: ujjak a lábujjakhoz nyújtó póz.

Hasta utthanasana – haszta utthánászana: kézemelés póz.

Hatha yoga – hatha jóga: a fizikai és mentális

tisztulás céljából végzendő gyakorlatokat tartalmazó jóga-rendszer.

Hatha Yoga Pradipika – Hatha Jóga Pradípiká: klasszikus szanszkrit kézikönyv a hatha jógáról.

Himalayas – Himalája: hegység Észak-Indiában, melyet emberemlékezet óta a bölcsek és a szentek lakhelyének tartanak.

Hridaya mudra – hridaja mudrá: a szív kéztartása.

I

Ida nadi – idá nádí: fő pránikus csatorna, amely a passzív, mentális erőt vagy manasz saktit vezeti.

Indranagar – Indranagar: város Nyugat-Tripura vidékén Tripura indiai államban.

Ishta – ista: Isten egyéni víziója.

Ishta devata – ista dévata: egy egyén személyes istensége vagy a legfelsőbb lény szimbóluma.

J

Jain, Mahavir – Dzsain, Mahávir: nagy bölcs, a Dzsainizmus megalapítója, aki nagyfokú vezeklést folytatott és az Úr Buddha kortársa volt.

Jala basti – dzsala baszti: jógikus beöntés vízzel.

Jala neti – dzsala néti: orrtisztítás vízzel.

Jalandhara bandha – dzsálandhara bandha: torok zár.

Janaka, King – Dzsanaka király: Vidéha királyságának híres filozófus királya.

Janu chakra – dzsánu csakra: térdközés.

Janu naman – dzsánu namana: térdhajlítás.

Janu sirshasana – dzsánu sírsászana: fej a térdhez póz.

Janufalak akarshan – dzsánuphalaka ákarsan: térdkalács felhúzás.

Japa – dzsapa: egy mantra ismétlése.

Jhulana lurhakanasana – dzsulana lurhakanászana: gördülés és gurulás.

Jiva – dzsiva: egyéni lélek.

Jivanmukta – dzsívánmukta: egy felszabadult lélek.

Jivatma – dzsívátma: egyéni lélek.

Jnana – dzsnyána / gjána: igazi tudás, bölcsesség.

Jnana mudra – dzsnyána / gjána mudrá: a tudás pszichikus kézmozdulata.

Jnana yoga – dzsnyána / gjána: az önelemzés és az absztrakt vagy spekulatív ideák vizsgálata által elért tudás és bölcsesség jógája.

Jnani guru – dzsnyáni / gjáni guru: egy olyan guru, aki a szentírások megismerésében részesít és kihangsúlyozza a formátlan valóságon történő bármilyen külső módszer vagy szertartás nélküli elmélkedés és kontempláció fontosságát.

Jnanam – dzsnyánam / gjánam: öntudatosság.

Jnanendriyas – dnyánendriják / dzsnyánéndriják: az öt érzékelő szerv.

Jyestikasana – dzsjéstikászana: kiváló póz.

Jyoti – dzsjóti / dzsjóti: belső fény.

Jyotirlinga – dzsjótírlinga: fény lingam.

K

Kabir – Kabír: Varanasi származású híres tizenötödik századi szent költő.

Kaivalya – kaivalja: a végső megszabadulás; egyedüliség; egység.

Kaki mudra – kákí mudrá: varjúcsőr.

Kali – Káli: a mahá sakti egyik jellege, aki az idő elpusztítójaként és az egó megsemmisítőjeként ismert.

Kali yuga – Kali juga: a szellemi sötétség jelenlegi korszaka, melynek a végén eljön az Aranykor.

Kama – káma: érzelmi szükség vagy beteljesülés; a négy purusharta egyike.

Kandharasana – kandharászana: váll póz.

Kapalbhati – kapálabhátí: elülső agytisztítás.

Kapalbhati pranayama – kapálabhátí pránájáma: koponyatisztító légzés.

Kapali asana – kapáli ászana: homlokon támaszkodó póz.

Kapali sadhana – kapáli szádhana: egy tantrikus szádhana forma, melyben egy emberi koponyát használnak.

Kapha – kapha: a három dósa (testnedv) egyike; nyálka.

Karma – karma: cselekvés a megnyilvánult és a meg nem nyilvánult dimenziókban; az ok és okozat törvénye, háromféle lehet: prarábdhá, szancsítá, krijámáná.

Karma sannyasa – karma szannjászana: család-fenntartó szannjászana; lemondás kötelességgel kombinálva; a szannjászana beavatás második fokozata.

Karma sannyasin – karma szannjászín: egy olyan személy, aki a lemondás, megadás és kötetlenség belső minőségeinek kifejlesztése által fejlődik, mialatt még világi kötelességeknek tesz eleget.

Karma yoga – karma jóga: tökéletesség a cselekvésben; meditatív tudatossággal végrehajtott cselekvés; a dinamikus meditáció jógája; az önzetlen szolgálat jógikus ösvénye.

Karmendriyas – karmendriják / karméndriják: a cselekvés öt szerve: kezek, lábak, nyelv, kiválasztó és szaporító szervek.

Kashtha takshanasana – kásthá taksászana: favágás.

Kashyapasana – kasjapászana: a bölcs Kasjapa póza.

Kati chakrasana – kati csakraszana: derékfordítás.

Kawa chalasana – kava csalászana: varjújárás.

Kaya sthairyam – kája szthairjam: teljes testi mozdulatlanság.

Kehuni naman – kehuni namana: könyök-hajlítás.

Kevala kumbhaka – kévala kumbhaka: spontán légzésvisszatartás.

Khechari mudra – khécsarí murdá: nyelvzár.

Khichari – kicsarí: indiai egytálétel.

Kirtan – kirtan: egy mantra zenére történő ismétlése.

Koormasana – kúrmászana: teknős póz.

Koorma – kúrma: a szem kinyitására és a pislogásért felelős al-prána.

Krikara – krikára: az éhségért, szomjúságért, tüszögésért és köhögésért felelős al-prána.

Krishna – Krisna: az Úr Visnu nyolcadik inkarnációja.

Krishna paksha – krisna paksa: a sötét két hét, a teliholdat követő tizenegy nap.

Kriya yoga – krijá jóga: a kundalini jóga gyakorlata.

Kriyaman karma – krijámán karma vagy Kriyamana karma – krijámáná karma: a jelenlegi élet tetteiből adódó hatásoknak a jövőben való megtapasztalása.

Kukkutasana – kukkútságana: kis kakas póz.

Kula guru – kula guru: családi guru.

Kumari sadhana – kumari szádhana: egy tantrikus gyakorlat, melynek alapja egy szűz, azonban nem szexuális egyesülés vagy maithuna céljából.

Kumbhaka – kumbhaka: a lélegzet belső és külső visszatartása.

Kundalini – kundalini: a múládhára csakrában székelő életerő vagy látens energia, gyakran kígyóerőként utalnak rá.

Kundalini yoga – kundalini jóga: a jóga egy fontos formája, melynek célja felébreszteni a legfontosabb erőt, és a legmagasabb központba irányítani.

Kunjal – kundzsal: hatha jóga gyomortisztító technika.

Kunjal kriya – kundzsal krijá: visszaöklendező tisztítás.

Kurukszhetra – Kuruksetra: a csatamező neve, ahol a Krisna és Ardzsuna közötti párbeszéd lezajlik a Bhagavad Gítában.

Kutir – kutir: kunyhó, kis házikó.

L

Lakshmi – Laksmí: az Úr Visnu hitvese; a gazdagság és a szerencse istennője.

Laghoo shankhprakszalana – laghu sankhprakszalana: rövid bélmosás.

Lassi – lasszi: aludttejből és vízből készült indiai ital.

Lata sadhana – lata szádhana: tantrikus szádhana, mely a gyakorlat résztvevőjeként magába foglal egy felnőtt nőt.

Laya yoga – laja jóga: a szellemi feloldódás jógája.

Likhit japa – likhit dzsapa: mantra írása.

Lilawati, Queen – Lilavati királynő: a Jóga Vasishtha egyik történetének szereplője.

Lolasana – lólászana: lengő póz.

M

Madhyama – madhjama / madjama: közepes; suttogott.

Maha bandha – mahá bandha: a nagy zár.

Maha bheda mudra – mahá bhéda mudrá: a nagy szétválasztó testtartás.

Maha mudra – mahá mudrá: a nagy lelki testtartás.

Maha vedha mudra – mahá védha mudrá: a nagy áthatoló testtartás.

Mahabharata – Mahábhárata: híres indiai eposz, mely az elmében folyó jó és rossz erők közötti harcot szimbolizálja.

Maharaj – maharadz / maharádzs: királyi vagy hercegi cím.

Mahatma – mahátma: nagy lélek.

Mahavir – mahávir: nagyon merész, bátor személy.

Maithuna – maithuna: a két ellentétes energiapólus közötti egység, közismerten szexuális egyesülésnek hívják.

Makarasana – makarászana: krokodil póz.

Mala – málá: tulszi fából, szantálfából, rudraksából vagy kristályból készített olvasófüzér, melyet a dzsapa és meditáció segítőjéül használnak.

Mamata – mamata: kötődés.

Manas – manasz: az elme racionális jellege, amely létrehozza a gondolatot/ellengondolatot.

Mandala – mandala: képszerű ábra a spirituális energia fókuszálására.

Manduki mudra – mándúki murdá: a béka testtartása.

Manibandha chakra – manibandha csakra: csuklókörzés.

Manibandha naman – manibandha namana: csuklójajlítás.

Manipura chakra – manipúra csakra: a gerincoszlopban, a köldök mögött elhelyezkedő csakra; az önérvényesítés, dinamizmus és dominancia központja.

Manomaya kosha – manómaja kósa: gondolati- vagy mentáltest.

Mantra – mantra: szubtilis hang vagy hangvibrációk kombinációja, amit a tudatosságnak a világi tudatosság korlátozásai alóli felszabadítására használnak.

Mantra diksha – mantra diksa: guru általi mantrába történő beavatás.

Mantra siddhi – mantra sziddhi: tökéletesség a mantra gyakorlásában.

Manu – Manu: az ősi India törvényalkotója.

Marjari-asana – mardzsarí-ászana: macska póz.

Matsya kridasana – matszja krídászana: ficáncoló hal póz.

Matsyasana – matszjászana: hal póz.

Maya – májá: kreatív erő; az illúzió ereje.

Mayurasana – majúrászana: páva póz.

Meher Baba – Meher Baba: huszadik századi szent, aki a spirituális élet üzenetét szétvitte Indiából szerte a világba.

Meru akarshanasana – méru ákarsanászana: gerinchajlító póz.

Merudandasana – mérudandászana: gerincoszlop póz.

Meru prishthasana – méru pristhászana: gerinc és hát póz.

Meru wakrasana – méru vakrászana: gerinc-savarás.

Mira Bai – Mira Bai: Radzsasztánban született tizenhatodik századi női szent; az Úr Krisna nagy hívője.

Mithila – Mithilá: a Dzsánaka király által kormányzott Vidéha királyság fővárosa.

Moksha – móksa: a születés, halál és újjászületés körforgásából történő felszabadulás; belső szabadság; egyike a négy purushartának.

Moola bandha – múla bandha: a gát összehúzó póz.

Moolabandhasana – múlabandhászana: gát összehúzó póz.

Mooladhara chakra – múládhára csakra: a legalacsonyabb pszichikus és pránikus központ az emberi testben, férfiaknál a gátnál, nőknél a méhnyaknál helyezkedik el, a farkcsonti idegfonattal van összeköttetésben.

Moola shodhana – múla sódhana: végbéltisztítás.

Moorchha pranayama – múrcshá pránájama: ájuló vagy szédülő légzés.

Moordhasana – múrdhászana: fejtetőn támaszkodó póz.

Mouna – mouna / mauna: csend.

Mukta hasta merudandasana – mukta haszta mérudandászana: hintázó ló póz.

Muni – muni: aszkéta.

Mushtika bandhana – mustika bandhana: a kéz ökolbezárása.

N

Nada – náda: pszichikus vagy örökös hang.

Nadanusandhana – nádanuszandhana: a hangrezgések felfedezése.

Nada yoga – náda jóga: a szubtilis belső hang jógája.

Nadi shodhana – nádí sódhana: pránájama technika, amely a váltott orrlyukú légzés által tisztítja a nádikat.

Nadi shodhana pranayama – nádí sódhana pránájama: a pszichikus hálózat megtisztítása.

Naga – nága: a büfögésért és csuklásért felelős al-prána.

Namaskarasana – namszkárászana: üdvözlő póz.

Narada, Rishi – Risi Nárada: híres bölcs, aki a hindu szentírások szerint Brahmá homlokából jelent meg; Vjászádeva lelki tanítómestere.

Nasagra mudra – naszagra mudrá: orrhegy póz.

Nasikagra drishti – nászikágra dristi: orrhegynézés.

Natarajasana – natarádzsászana: Táncoló Siva póz.

Natavarasana – natavarászana: Krisna póz.

Nauka Sanchalanasana – nauka szancsalanászana: evezés.

Naukasana – naukászana: csónak póz.

Nauli – nauli: a has masszírozása.

Neti – néti: hatha jóga orrjárattisztító technika.

Nirguna – nirguna: a három gunán túl.

Nirakara – nirakara: a formán túl.

Niralamba paschimottanasana – nirálamba pascsimóttánászana: támasz nélküli hátsó nyújtó póz.

Niralamba sirshasana – nirálamba sírsászana: támasz nélküli fejenállás.

Niranjanananda, Swami – Szvámi Niran-dzsanánanda

Nirvana – nirvána: felszabadulás.

Nirvikalpa samadhi – nirvikalpa szamádh: állapot, amelyben az elme megszűnik működni és csak a tiszta tudatosság létezik.

Nivritti – nivritti: a külső világról történő lemondás.

Niyama – nijama: az életvitelre és a jellemre vonatkozó öt betartandó szabály; belső fegyelmek.

O

Oordhwa padmasana – úrdhva padmászana: lótusz fejenállás.

Om – óm

Om Namaha Shivaya – Óm Namaha Sivája: Óm Hódolat Sivának.

P

Pada angushthasana – páda angusthászana: lábujjhegy póz.

Pada hastasana – páda hasztászana: kéz a lábhoz póz.

Pada prasar paschimottanasana – páda praszára pascsimóttánászana: hátsó nyújtó póz, terpeszben.

Pada sanchalanasana – páda szancsalanászana: kerékpározás.

Padadhirasana – pádadhirászana: légzéskiegénylítő póz.

Padanguli naman – pádánguli namana: lábujjhajlítás.

Padma mayurasana – padma majúrászana: páva lótusz pózban, vagy összekötözött páva póz.

Padma parvatasana – padma parvatászana: lótusz hegy póz.

Padma sarvangasana – padma szarvangászana: lótusz gyertya póz.

Padmasana – padmászana: lótusz póz.

Pancha – pancsa: öt.

Para – para: transzcendentális.

Paramahamsza – paramahamsza: szó szerinti jelentése a legfőbb hattyú; egy olyan személy, aki elérte a legmagasabb megkülönböztető-képességet és bölcsességet.

Paramatma – paramátma: legfelsőbb lélek.

Parighasana – parighászana: gerenda vagy keresztfa póz.

Parivrajaka – parivadzsaka: gyalogvándorlás.

Parivritti janu sirshasana – parivritti dzsánu sírsászana: csavarodó, fej a térdhez póz.

Parvatasana – parvatászana: hegy póz.

Parvati – Parvati: az Úr Siva hitvese, a jóga és a tantra gyakorlása által felébredt isteni energiát

szimbolizálja.

Paschimottanasana – pascsimóttánászana: hátsó nyújtó póz.

Pashinee mudra – pásiní mudrá: leboruló lelki testtartás.

Pashyanti – pashjanti / pasjanti: mentális; a hang védikus fogalmának egyik fajtája.

Patanjali – Patandzsali: a híres Jóga Szútrák szerzője.

Pawanmuktasana – pavanamuktászana: sorozata az ászanák egy olyan csoportját jelenti, amely eltávolít minden blokkot, ami gátolja az energia szabad áramlását a testben és a tudatban.

Pingala nadi – pingalá nádí: egyik fő pránikus csatorna, amely a dinamikus erőt vagy prána saktit vezeti.

Pitta – pitta: a három dósa (testnedv) egyike; epe.

Pivari – Pivari: Szukadéva felesége.

Poojari – púdzsari: pap.

Pooraka – púraka: belégzés.

Poorna bhujangasana – púrna bhudzsangászana: teljes kobra.

Poorna chakrasana – púrna csakrászana: teljes kerék.

Poorna dhanurasana – púrna dhanurászana: teljes íj póz.

Poorna matsyendrasana – púrna matszjéndrászana: teljes gerinccsavaró póz.

Poorna sannyasa – púrna szannjásza: a szannjásza beavatás harmadik fokozata; teljes lemondás.

Poorna shalabhasana – púrna salabhászana: teljes sáska póz.

Poorna titali asana – púrna titali ászana: teljes pillangó.

Poorna halasana – púrna halászana: eke póz előkészítő.

Prakriti – prakriti: a megnyilvánult világ aktív elve.

Prana – prána: 1. szubtilis energia vagy életerő; 2. az öt fő prána egyike, mely a gége és a rekeszizom közötti területet irányítja.

Prana mudra – prána mudrá: az energia megidézése.

Pranamasana – pranámászana: imádkozó vagy meghajló póz.

Pranamaya kosha – pránamaja kósa: bioplazmikus- vagy energiatest.

Pranayama – pránájáma: azon technikák sorozata, amely a légzést használja a prána testben történő áramlásának ellenőrzésére; a vitális energia terének kitágítása.

Prarabdha karma – prarábdhá karma: megváltoztathatatlan vagy fix karma.

Prarambhik sthiti – prárambhiká szthiti: alap helyzet.

Prasad – praszád: felajánlott étel.

Pratyahara – pratjáhára: a tudat leválasztása a külső környezetről.

Pravritti – pravritti: teljes bevonódás a külső világba.

Prishthasana – pristhászana: hát póz.

Prithvi tattva – prithví tattva: föld elem.

Puja – púdzsa: imádat, istentisztelet.

Puranas – puránák: ősi indiai történelmi eposzok.

Purascharana – puraszcsarana: egy időszakon keresztül végzett előírt számú mantra ismétlése.

Purusha – purusha / purusa: tiszta tudatosság.

Purushartha – purusharta: egyéni erőfeszítés; az emberi törekvés négy kielégítendő területe: artha / arta káma, dharma és móksa.

R

Radha – Rádhá: az Úr Krisna fő tanítványa és hitvese.

Raga – raga: kötődés.

Raja yoga – rádza jóga: Patandzsali által a Jóga Szútrákban bemutatott nyolcfokú ösvény.

Rajas – radzsasz: a három guna egyike, amely az elme és a természet dinamikus, aktív állapotát képviseli.

Rajasic – radzsaszikus: akire, vagy amire, a radzsasz állapot jellemző.

Rajoguna – radzsoguna: ugyanaz, mint a 'radzsasz'.

Rajju karshanasana – raddzsú karsanászana: kötélhúzás.

Rama – Ráma: hősi és erényes király; Visnu hetedik avatárja; a dharma megtestesülése.

Ramakrishna – Rámakrisna: tizenkilencedik századi megvilágosodott guru, aki minden vallás egyetemességét hirdette.

Ramana Maharishi – Rámana Mahárisi: huszadik századi Tamílnáduból származó szent.

Ramatirtha Swami – Szvámi Rámatirtha: huszadik századi pundzsabi szent, aki ellátogatott Amerikába és Japánba, hogy védantát és buddhizmust tanítson a modern tudomány és filozófia szellemében.

Ramayana – Rámájana: az Úr Ráma életéhez fűződő eposz.

Ramdas Swami – Szvámi Rámdasz: huszadik századi dél-indiai szent és az Úr Ráma hívője.

Rani – rání: hercegnő, királynő.

Rechaka – récsaka: kilégzés.

Retas – retász / rétasz: ondó.

Rishi – risi: az igazság látója; megvalósított bölcs.

Rishikesh – Risikesh: szvámikról és gurukról híres észak-indiai falu.

Rudra granthi rudra granthi: a harmadik csomó (granthi); a visuddhi és az ájgá csakrákkal kapcsolódik.

S

Sadguru – szadguru: belső guru.

Sadhaka – szádhaka: spirituális törekvő.

Sadhana – szádhana: belső megtapasztalások és az önmegvalósítás elérése érdekében rendszeresen végzett spirituális gyakorlás.

Sadhu – szádhú: Istent kereső szent ember, aki gyakran koldulásból él.

Saguna – szaguna: formákkal és sajátosságokkal rendelkező.

Sahaja yoga – szahadzsa jóga: az önvalóval, vagy a lélekkel való spontán egység, kapcsolat.

Sahajoli mudra – szahadzsolí mudrá: a húgyvezeték összehúzása és elengedése a női testben a szvástihána csakra stimulálása és a brahmácsárja elősegítése érdekében.

Sahasrara chakra – szahaszrára csakra: a szupertudatosság lakhelye; az 'ezerszirmú lótusz'; a legmagasabb csakra vagy pszichikus központ, amely a pszichikus és spirituális birodalom közötti küszöböt jelképezi, a fejtető szintjén található.

Saithalyasana – saithiljászana: az állatok pihető helyzet.

Sakara – szakara: az, ami megnyilvánult.

Salamba sirshasana – szálamba sírsászana: megtámasztott fejenállás.

Samadhi – samádhi: forma nélküli tudatosság.

Samakonasana – samakónászana: derékszögű póz.

Samana – samána: az öt fő prána egyike, mely a szív és a köldök közötti területen helyezkedik el.

Samkhya – szánkhja: filozófiai rendszer, mely egyedül az anyagvilággal foglalkozik, és nem vizsgálja azt, ami az anyagon túl van; a jóga bölcséleti alapja.

Samosa – samósza: pikáns indiai könnyűétel.

Samskara – szamszkára: tudatalatti emlékek; a múlt mentális lenyomatai, amelyek elindítják az impulzusokat és gondolatmeneteket.

Sanchit karma – szancsít karma vagy Sanchita karma – szancsítá karma: felhalmozott karma.

Sankalpa – szankalpa: szándék, elhatározás, cél.

Sannyasa – szannjásza: lemondás; felajánlás; a szó eredete: a sam jelentése 'egyenletes', és a njásza jelentése 'megőrzés'.

Sannyasa ashrama – szannjásza ásrma: az élet negyedik szakasza a hetvenötödik évtől kezdődően; teljes lemondás.

Sannyasin – szannjászín: egy lemondott személy.

Santolanasana – szantólanászana: egyensúlyozó póz.

Saral dhanurasana – szarala dhanurászana: egyszerű íj póz.

Saraswati – Szaraszvati: a tanulás és tudás istennője; Brahmá hitvese.

Sarpasana – szarpászana: kígyó póz.

Sarvangasana – szarvangászana: gyertya póz.

Satsang – szatszang: spirituális érdeklődésű emberek összegyűlése, ahol az igazság elveit és ideáljait fejtegetik; a bölcsekkel való érintkezés.

Sattoguna – szattóguna: ugyanaz, mint a 'szattva'.

Sattwa – szattva: a három guna egyike; tiszta, hamisítatlan minőség; a fényesség és harmónia állapota.

Sattwic – szattvikus: akire, vagy amire a szattva állapot jellemző.

Satyananda, Swami – Szvámi Szatjánanda

Satyasangananda, Swami – Szvámi Szatjaszangánanda

Savikalpa samadhi – szavikalpa szamádhí: a szamádhí kezdeti állapotai, melyekben még az ego maradványa jelen van.

Seetkari pranayama – szítkári pránájáma: sziszegő légzés.

Setu asana – szétu ászana: híd póz.

Seva – széva: önzetlen szolgálat.

Shakti – sakti: a belső energia női jellege.

Shaktipat – saktipat: az energia közvetlen átvitele a guruból a tanítványba.

Shalabasana – salabhászana: sáska póz.

Shaligram – saligram: sima kő, amely különösen a közép-indiai Narmada folyóban található; az Úr Visnu szimbóluma.

Shambhavi mudra – sámbhaví mudrá: a szemöldökközpont merev nézése.

Shankhaprakshalana – sankhapraksálana: a belek átmosása; hatha jóga tisztítógyakorlat az egész emésztőrendszer megtisztítására.

Shankaracharya – Sankarácsárja: egy ötezer évvel ezelőtt élt megvilágosodott bölcs, a Dasnámi szannjásza rend alapítója.

Shanmukhi mudra – sanmukhí mudrá: a hét kapu bezárása.

Sharmaka – sarmaka: az a személy, aki eltökéli magát a teljes erkölcsi tisztaság gyakorlásának.

Shashankasana – sasánkászana: hold póz.

Shashank bhujangasana – sasánka bhudzsangászana: nyúl jegyű kobra póz.

Shatkarma – satkarma: a hatha jóga hat tisztító technikájának csoportja.

Shatkriyas – satkriják: hatha jóga tisztítógyakorlatok.

Shava udarkarshanasana – sava udarakarshanászana: univerzális gerinccsavaró póz.

Shavasana – savászana: hulla póz.

Sheetali pranayama – sítalí pránájáma: hűtő légzés.

Sheetkrama kapalbhati – sítkrama kapálabhátí: váladéktisztítás.

Shishya – sishja: tanítvány.

Shiva – Siva: a jógik Ura; a legfőbb valóság.

Shivalingam – sivalingam: a szahaszrúra csakra fizikai jelképe, a szupertudatosságot szimbolizálja.

Shivaratri – Sivaratri: fesztivál, amelyet a február-márciusi újhold idején tartanak, Siva és Sakti házasságát ünnepeelve; a legkedvezőbb idő tantrikus beavatásra.

Shmashana sadhana – smashana szádhana: temetkezési vagy halottégető helyen gyakorolt tantrikus szádhana.

Shoonya – súnja: nulla, semmi.

Shoonyata – súnjata: üresség.

Shroni chakra – sróni csakra: csípőforgatás.

Shvetashvatara Upanishad – Svetásvatara Upanisad: az egyik fő upanisad.

Siddhasana – sziddhászana: beteljesedett póz férfiaknak.

Siddha yoni asana – sziddha jóni ászana: beteljesedett póz nőknek.

Siddhi – sziddhi: a jógagyakorlatok által elért spirituális erő.

Simhagarjanasana – szinhangardzsanászana: üvöltő oroslán póz.

Simhasana – szinhászana: oroslán póz.

Sirsha angustha yogasana – sírsángustha jógászana: fej a lábujjakhoz póz.

Sirshapada bhumi sparshasana – sírsapáda bhúmi szparsászana: a fej és a láb a talajon póz.

Sirshasana – sírsászana: fejenállás.

Sivanada, Swami – Szvámi Sivánanda: a huszadik században Risikeshben élt megvilágosodott guru; Szvámi Satjánanda guruja.

Skandha chakra – szkandha csakra: vállkörzés.

Soma – szóma: az ősi India risijeit által a spirituális ébredés és spirituális halhatatlanság elérése céljával használt növény.

Soham – szóham: „Ő vagyok én”; öntudatlanul ismételt imádság, melyet a belégzés során folytat minden egyes élőlény egész életén keresztül.

Sphinx asana – szfinx ászana: szfinx póz.

Sri – srí: egy személy neve elé téve az illető felé irányuló tiszteletet fejezik ki.

Stambhan asana – sztambhana ászana: visszatartás póz.

Sthal basti – szthala baszti: száraz jógikus beöntés.

Sufi – szufi: a szufizmus (iszlám miszticizmus) követője.

Sukadeva – Szukadéva: számos puránikus mű szereplője; Vjászadéva fia.

Sukha – szukha: öröm.

Sukhasana – szukhászana: könnyű póz.

Sukla paksha – szukla paksa: a világos két hét, a teliholdat megelőző tizenégy nap.

Sukshma – szúksma: szubtilis test.

Sukshma vyayama – szúksma vjajama: finoman ható gyakorlat.

Supta pawanmuktasana – szupta pavana-muktászana: fekvő széloldó póz – lábkulcsolás.

Supta udarakarshanasana – szupta udarkarsanászana: fekvő helyzetű hasnyújtás.

Supta vajrasana – szupta vadzsrászana: fekvő villámlás póz.

Surya bheda pranayama – szúrja bhéda pránájama: életerőt serkentő légzés.

Surya namaskara – szúrja namaszkára: 'a nap üdvözlése'; tizenkét ászanából álló sorozat a prána felélesztésére.

Sushumna nadi – szusumná nádí: a gerincoszlopban lévő központi csatorna.

Sutra – szútra: formula; a tudás rövidített formája.

Sutra neti – szútra nétí: ortisztítás fonallal.

Swadhisthana chakra – szvadhísthána csakra: az ivarszervek mögött található központ; a nyelven és a nemi szerveken keresztül szerzett örömhöz kapcsolódik.

Swadhyaya – szvádhyája: öntanulmányozás, önelemzés, öntudatosság; a szentírások tanulmányozása.

Swayambhu linga – svajambhú linga: önmagából eredő linga.

Swami – szvámi: mester, szerzetes, aki a saját alacsonyabb énje és szokásai feletti tökéletes uralmat célozza meg, aki lemondott a világi dolgokról és teljes mértékben a legmagasabb spirituális megvalósítás közvetlen megtapasztalásának szenteli magát.

Swamiji – szvámidzsi: ugyanaz, mint a 'szvámi', a 'dzsi' a tiszteletet jelzi a szó végén.

Swana pranayama – szvana pránájama: lihegő légzés.

Swara yoga – szvára jóga: jógaforma, melyben a bal és jobb orrnyíláson keresztüli váltakozó légzés tanulmányozását használják minden gyakorlat alapjául.

Swastikasana – szvasztikászana: szerencsét hozó póz.

T

Tadagi mudra – tádágí mudrá: hordóhas technika.

Tadasana – tádászana: pálmafa póz.

Tamas – tamasz: a három guna egyike; a tétlenség, tompaság vagy tudatlanság állapota.

Tamasic – tamaszikus: akire, vagy amire a tamasz állapot jellemző.

Tamoguna – tamóguna: ugyanaz, mint a 'tamasz'.

Tantra – tantra: egy ősi tudomány, amely magában foglal számtalan gyakorlatot az elme kiterjesztése és az energia felszabadítása céljával.

Tantric disciple – tantrikus tanítvány: egy aspiráns, aki felajánlja magát a gurunak, hogy megtanulja a tantra gyakorlatait.

Tantric guru – tantrikus guru: egy olyan guru, aki jártas a tantra elméletében és gyakorlatában.

Tantric yogini – tantrikus jógini: női jógi, aki beavatást ad fejlett lelkeknek a tantra gyakorlataiba.

Tattwa – tattva: szubtilis elem.

Tiryaka bhujangasana – tirjaka bhudzsangászana: csavarodó kobra póz.

Tiryaka kati chakrasana – tirjaka kati csakrászana: lengő derékfordítás.

Tiryaka tadasana – tirjaka tádászana: hajladozó pálmafa póz.

Tolangulasana – tólánjulászana: mérlegskála póz.

Totapuri – Tótápúri: a Dasnámi rend vándorló szerzetese a tizenkilencedik században; ő avatta be Rámakrisnát az Advaita Védántába.

Trataka – trátaka: koncentrált nézés.

Trikonasana – trikónászana: háromszög póz.

Tukaram – Tukárám: Maháráshtra állam híres költő szentje a tizenhetedik században.

Tulsidas – Tulszidász: a tizenhatodik század egyik nagy költője, énekes, szentje; a Rámájana szerzője.

U

Udana – udána: az öt fő prána egyike, mely a test nyak feletti részét irányítja.

Udarakarshanasana – udarakarsanászana: hasi nyújtó póz.

Uddiyana bandha – uddíjána bandha: has összehúzás.

Ujjayi pranayama – uddzsájí pránájána: pszichikus légzés.

Unmani mudra – unmaní mudrá: a közömbösség testtartása.

Upanishads – upanisadok / upanisádok: a legklasszikusabb irodalmi alkotás, amely mélyreható

párbeszédet és vitákat tartalmaz a guru és tanítvány között az abszolút természetére és a hozzávezető ösvényre vonatkozóan.

Upa-prana – upa-prána: al-prána, melyből a pránamaja kósában öt létezik: nága, kúrma, krikára, dévadatta, dhanandzsaja.

Ushtrasana – ustrászana: teve póz.

Utthan eka pada sirasana – utthána éka páda sírsászana: álló helyzetű lábfej a fejhez póz.

Utthan prishthasana – utthána prishthászana: gyík póz.

Utthanasana – utthánászana: guggolás és felemelkedés póz.

Utthanpadasana – utthánapádászana: láb-emelés.

Utthita hasta merudandasana – utthita haszta mérudandászana: gerincoszlop póz emelt karokkal.

Utthita hasta padangusthasana – utthita haszta pádangusthászana: kar- és lábemelés nagylábujj fogással.

Utthita janu sirshasana – utthita dzsánu sírsászana: fej a térdek között, terpeszállásban póz.

Utthita lolasana – utthita lólászana: lengés terpeszben póz.

V

Vahana – vahana: hordozó, hátszállat.

Vahnisara dhauti – vahniszára dhautí: tisztítás a tűz esszenciájával.

Vaikhari – vaikhari: hallható hang; a hang védikus fogalmának egyik fajtája.

Vairagya – vairágja: szenvtelenség, kötetlenség a belső érzelmeket illetően.

Vajrasana – vadzsrászana: villámlás póz.

Vajroli mudra – vadzsrólí mudrá: a húgyvezeték összehúzó és elengedése a férfitestben a szvadhístána csakra stimulálása és a brahmácsárja elősegítése érdekében.

Vaman dhauti – vamana dhautí: visszaöklendező tisztítás.

Vanaprastha ashrama – vánapraszta ásrama: az élet harmadik, öven és hetvenöt év közötti szakasza; visszavonulás egy viszonylagos magányba a világi élettől a szádhana gyakorlása érdekében.

Varisara dhauti – váriszára dhautí: a belek atmosása.

Vasana – vászana: mag vagy látens belső vágy.

Vashishtha – Vashista: egy nagy risi és látnok neve; Ráma, a nagy császár guruja, és a Nap dinasztíának nevezett ősi indiai uralkodóház családi guruja (kula guruja).

Vata – váta: a három dósa (testnedv) egyike; szél.

Vatayanasana – vátájánászana: repülő ló póz.

Vatkramakapalbhati – vátakramakapálabhátí: tisztítás levegővel.

Vatsara dhauti – vátaszára dhautí: a belek tisztítása levegővel.

Vayu nishkasana – váju niskászana: szélkie-resztő póz.

Vayu tattva – vajú tattva: levegő elem.

Vedanta – Védánta: egyike a hat fő indiai filozófiának, mely Isten megismerésével foglalkozik; három alapvető műve: az Upanisadok, a Bhagavad Gítá és a Brahma Szútrák.

Veda, pl. Vedas – Véda, tsz. Védák: a bölcsek és látók számára feltárt legrégibbi irodalmi alkotás Indiában, kifejezi az egész világegyetem ismeretét.

Veerasana – vírászana: hős póz.

Videhamukta – videhamukta: a végső felszabadulást elért bölcs.

Vijnana Bhairava Tantra – Vidzsnjána / Vigjána Bhairava Tantra: a Kashmiri Saivismus egyik legjelentősebb Tantrája, melynek témája a dháraná avagy koncentráció.

Vijnanamaya kosha – vigjánamaja kósa: lelki vagy magasabb mentáltest.

Vikalpa – vikalpa: az elme ingadozása; képzelődés, kételkedés.

Vikshepa – viksépa: az elme szétszórtága.

Vipareeta Karani Asana – viparíta karani ászana: fordított póz.

Vipareeta Karani Mudra – viparíta karani mudrá: fordított pszichikus testtartás.

Vishaya bhoga – vishaja bhoga / vishaja bhóga / visaja bhoga: érzéktárgyak (az érzékek tárgyai – sense objects).

Vishnu – Visnu: a hindu szentháromság tagja; a világegyetem fenntartó elve.

Vishnu granthi – visnu granthi: a második csomó (granthi); a manipuláció és az anáhata csakrákkal kapcsolódik.

Vishuddhi chakra – vishuddhi csakra: a nyak hátsó felénél, a torokgödör mögött elhelyezkedő csakra, a tisztulás központja.

Vishwamitrasana – visvámitrászana: a bölcs Visvámitra póza.

Viveka – vivéka: helyes megértés, magasabb szintű megkülönböztetés, közvetett tudás vagy intuíció.

Vivekananda – Vivékananda: az egyik legnagyobb India szülte szannjászín, aki világszerte hirdette a spirituális igazságot a huszadik század elején.

Vrischikasana – vriscsikászana: skorpió póz.

Vritti – vritti: az elme mintájának a változása.

Vyaghra Kriya – vjáhgra krijá: tigris gyakorlat.

Vyaghrasana – vjáhgrászana: tigris póz.

Vyana – vjana: az öt fő prána egyike, mely áthatja az egész testet, szabályozva és irányítva mindenfajta mozgást, és összehangolva a többi pránát.

Vyasadeva – Vjászadéva: a Srímad Bhagavatam szerzője; Szukadéva édesapja.

Vyutkrama Kapalbhati – vjutkrama kapálabhátí: a sinus-üreg tisztítása.

Y

Yajnavalkya – Jádnyavalkja / Jádzsnjavalkja: indiai filozófus; az Upanisad irodalom egyik legrégebbi és legfontosabb darabjának, a Brihadáranjaka Upanisadnak teoretikusa.

Yama – jama: öt korlátozás, az életvitel fegyelmezései és szabályai.

Yantra – jantra: geometriai alakzatokból álló

diagram; az istenség különböző aspektusait szimbolizálja.

Yoga – jóga: a tantrából származó jól-kipróbált és tudományos rendszer, mely lehetővé teszi a fejlődést minden területre kiterjedően.

Yoganaga – jóga angá: a jóga független ága.

Yoga danda – jóga danda: kiegyensúlyozó bot.

Yoga mudra – jóga mudrá: a lelki egyesülés testtartása.

Yogamudrasana – jógamudrászana: lelki egyesülés póz.

Yogananada, Paramahansa – Paramahansa Jógánanda: Gorakhpurban, a Himalája közelében született nagy huszadik századi jógi, aki 1920-ban elvitte a krijá jógát Amerikába.

Yoga nidra – jóga nidrá: a mélyrelaxáció állapotát fejlesztő technika.

Yoga Sutras – Jóga Szútrák: Patandzsali ősi irányadó szövege a rádzsza jógáról.

Yoga Vashishtha – Jóga Vashista: India egyik legősibb és leghíresebb szentirata; Srí Ráma és a Bölcs Vasishta közötti párbeszéd.

Yogi guru – jógi guru: egy olyan guru, aki rádzsza jóga és hatha jóga gyakorlatokat tanít a fizikai jólét, az elme összpontosítása és a szamádhí elérése érdekében.

Yogic kriyas – jógikus kriják: a jógához kapcsolódó dinamikus meditációs gyakorlatok.

Yoni mudra – jóni mudrá: méh vagy forrás kéztartás.