Àsana: terminología por grupos

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/11/asana_vocabulario.pdf

Lai Villegas

Calentamiento: Desplazamientos de los animales

Ver Pdf:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/04/Desplazamientos-animales.pdf

---

Âsana: Garudâsana

Ver en PDF:

Garudâsana

Por Àlex Costa

Âsana: terminología

Ver en PDF:

http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/03/Terminologia_asanas.pdf

Âsana: Parivritti Janusirsâsana

Ver en formato PDF:

Parivritti Janusirsâsana

Âsana: Sarvangâsana

Ver en PDF:

Sarvangâsana

Por Àlex Costa

Âsana: listado de nombres en sánscrito

Listado de nombres en sánscrito

001 Samasthiti

Samasthiti significa Postura en atención.

002 Tâdâsana

Tâda significa Árbol recto.

003 Bhagirathâsana

Bhagirathâ fue un rey.

004 Parsva Uttânâsana

Parsva significa Lado.

Uttânâsana, Estiramiento.

005 Uttânâsana

Uttânâsana significa Estiramiento.

006 Pâdahastâsana

Pâdahastâsana significa Postura de pies y manos.

007 Prasârita Pâda Uttânâsana

Prasârita significa extendida

Pâda significa piernas

Uttânâsana, Estiramiento.

008 Ardha Uttânâsana

Ardha significa mitad

Uttânâsana, Estiramiento

009 Ekapâda-Uttânâsana

Ekapâda significa sobre un pie,

Uttânâsana, Estiramiento

010 Ardha Padma-Uttânâsana

Ardha significa mitad

Padma, en Loto

Uttânâsana, Estiramiento.

011 Tiryangmukha Ekapâda Uttânâsana

Tiryangmukha, significa con el rostro
detrás, Ekapâda, sobre un pie o pierna.

Uttânâsana, Estiramiento

012 Urdhva Mukhâsana

Urdhva significa arriba,

Mukhâsana: significa Cara.

013 Caturanga Dandâsana

Caturanga, cuatro soportes,

Dandâ significa Bastón

014 Urdha Mukha Svânâsana

Urdhva: Arriba

Mukha: Cara, Svânâ: Perro

015 Adhomukha Svânâsana

Adhomukha: Cara abajo

Svânâ: Perro

016 Vasisthâsana

Vasisthâ: Un sabio

017 Ekapâda Utkatâsana

Ekapâda: Un solo pie

Utkatâ: en cuclillas

018 Vâtâyanâsana

Vâtâyanâ: Caballo

019 Vîrabhadrâsana

La postura del héroe

020 Vîrabhadrâsana II

La postura del héroe

021 Utthita Trikonâsana

Utthita: De pie

rikona: Triángulo.

022 Utthita Parsva Konâsana

Utthita: De pie

Parsva: Un lado

Kona: Ángulo

023 Natarâjâsana

Natarâjâsana: La postura de Nataraja, dios Shiva.

024 Garudâsana

Garudâ es el pájaro de Vishnu. Postura del águila

025 Utkatâsana

Utkata: en cuclillas

026 Ardha Utkatâsana

Ardha: Mitad

Utkata: Postura en cuclillas

027 Hastinisadana

Parecido a un elefante

028 Jathara -Parivrtti I

Jathara: Abdomen

Parivrtti: Con torsión

029 Jathara Parivrtti II

Jathara: Abdomen

Parivrtti: Con torsión

030 Jathara Parivrtti III

Jathara: Abdomen

Parivrtti: Con torsión

031 Paryankâsana

Paryanka: Cama

032 Savâsana

Sava: Muerto

033 Tadâkamudrâ

Tadâkamudrâ: Aspecto de

tanque.

034 Apânâsana

Apânâ: Bajar abdomen

035 Urdhva Prasrta Pâdâsana

Urdhva: Arriba

Prasrta: Extendida

Pâda: Piernas

036 Supta Eka Pâdângusthâsana

Supta: Estar tumbado

Eka: Uno

Pâdângustha: Coger la punta del pie con el pulgar y los dedos.

037 Supta Pâdângusthâsana

Supta: Estar tumbado

Pâdângustha: Coger la punta del pie con el pulgar y los dedos.

038 Supta Prasârita Pâdângusthâsana

Supta: Estar tumbado

Prasarita: Extendido

Pâdângustha: Coger la punta del pie con el pulgar y los dedos.

039 Supta Utthita Pâda Jânusirsâsana

Supta: Tumbado

Utthita: De pie

Pâda: Pierna

Jânusirsa: Cabeza hacia la rodilla.

040 Supta -Parvatâsana

Supta: Tumado

Parvata: Colina

041 Supta Baddha Konâsana

Supta: Tumbado

Baddha: Retener, atar

Kona: Ángulo

042 Dvipâda Pitham

Dvipâda. Dos pies

Pitham: Actitud

043 Matsyâsana I

Matsya: Pez

044 Matsyâsana II

Matsya: Pez

045 Setubandhâsana

Setubandha: El arco del puente

046 Uttâna Pâdâsana

Uttâna: Estiramiento

Pâda: Pierna, pie

047 Samasamsthânam

Samasamsthânam: Fácil en todas partes

048 Sâlamba Sirsâsana

Sâlamba: Con soporte

Sirsa: Cabeza

049 Nirâlamba Sirsâsana I

Nirâlamba: Sin soporte

Sirsa: Cabeza

050 Nirâlamba Sirsâsana II

Nirâlamba: Sin soporte

Sirsa: Cabeza

051 Nirâlamba Sirsâsana III

Nirâlamba: Sin soporte

Sirsa: Cabeza

052 Nirâlamba Sirsâsana IV

Nirâlamba: Sin soporte

Sirsa: Cabeza

053 Nirâlamba Sirsâsana V

Nirâlamba: Sin soporte

Sirsa: Cabeza

054 Viparitakarani

Viparitakarani: Gesto invertido

055 Sâlamba Sarvângâsana

Sâlamba: Con soporte

Sarvânga: Todas partes

Postura de todos los miembros levantados.

Postura de la Vela

056 Sâlamba Sarvângâsana II

Postura de todos los miembros levantados.

057 Sâlamba Sarvângâsana III

Postura de todos los miembros levantados.

058 Sâlamba Sarvângâsana IV

Postura de todos los miembros levantados.

059 Viparita Salabhâsana

Urdhva: Arriba

Baddha: Atado

Kona: Ángulo

060 Urdhva Konâsana

Urdhva: Arriba

Kona: Ángulo

061 Urdhva Baddha Konâsana

Urdhva: Arriba

Baddha: Atado

Kona: Ángulo

062 Ekapâda -Âkuñcanâsana

Ekapâda: Un pie

Âkuñcana: Encogerse

063 Âkuñcanâsana

Âkuñcanâsana: Encogerse

064 Ekapâda Sarvângâsana

Ekapada: Un solo pie

Sarvânga: Todas partes

065 Ekapâda Sarvângâsana II

Ekapada: Un solo pie

Sarvânga: Todas partes

Postura de todos los miembros levantados.

066 Halâsana I

Hala significa Arado.

067 Halâsana II

Arado.

068 Halâsana III

Arado.

069 Supta Konâsana

Supta: Tumbado

Kona: Ángulo

070 Karnapidâsana

Karnapida: Cerrar orejas

071 Urdhva Mukha Pascimatânâsana

Urdhva: Arriba

Mukha: Cara

Pascimatâna: Estiramiento posterior

072 Âkuñcanâsana Parivrtti

Âkuñcana: Encogerse

Parivrtti: Con torsión

073 Ekapâda Mayurâsana I

Ekapâda: Un solo pie

Mayura: Pavo Real

074 Ekapâda Mayurâsana II

Ekapâda: Un solo pie

Mayura: Pavo Real

075 Uttâna Mayurâsana I

Uttana: Estiramiento

Mayura: Pavo Real

076 Uttâna Mayurâsana II

Uttana: Estiramiento

Mayura: Pavo Real

077 Uttâna Mayurâsana III

Uttana: Estiramiento

Mayura: Pavo Real

078 Ardha Padma Uttâna Mayurâsana

Ardha: Mitad

Padma: Loto

Uttana: Estiramiento

Mayura: Pavo Real

079 Bhujangâsana

BHujanga significa Cobra.

080 Bhujangâsana II

BHujanga significa Cobra.

081 Ardha Salabhâsana

Ardha: Mitad

Salabha significa saltamontes.

082 Salabhâsana I

Salabha significa saltamontes.

083 Salabhâsana II

Salabha significa saltamontes.

084 Dhanurâsana

Dhanura significa Arco.

085 Godhâpitham

Godhâ significa Largartija.

086 Bhekâsana

Bheka: Rana

087 Râjakapotâsana

Râjakapota: El Rey de las Palomas

088 Simhâsana

Simha significa León.

089 Cakravâkâsana

Cakravâkâsana: Postura del ganso

090 Ustrâsana

Ustra: Camello

091 Ekapâda Ustrâsana

Ekapada: Una sola pierna o pie

Ustra: Camello

092 Kapotâsana

Kapota: Paloma

093 Urdhva Dhanurâsana

Urdhva: Arriba

Dhanura significa Arco.

094 Piñchamayurâsana

Piñchamayura: Pluma de Pavo real

095 Vrksâsana

Vrksa: Árbol

096 Sukhâsana

Sukhâsna: Postura fácil

097 Brahmâsana

Brahma: Dios Supremo

098 Siddhâsana

Siddha: Poder, talento

099 Svastikâsana

Svastikâsana: Postura auspiciosa

100 Padmâsana

Padma: Loto

101 Vajrâsana

Vajra: Diamante

102 Virâsana

Vira: Vitalidad

103 Gomukhâsana

Gomukha: Cara de Vaca

104 Nrsimhâsana

Nrsimha: Dios con cabeza de león

105 Parvatâsana

Parvata: Colina o montaña

106 Bhadrâsana

Bhadra: Buen augurio

107 Baddha Konâsana

Baddha: Atar

Kona: Ángulo

108 Dandâsana

Danda: Bastón

109 Jânusirsâsana

Jânusirsa: Cabeza hacia la rodilla

110 Pascimatânâsana

Pascimata: Estiramiento posterior

(Llamada la postura de la Pinza)

111 Tiryangmukha Ekapâda Pascimotanâsana

Tiryangmukha: Con el rostro detrás

Ekapâda: Una sóla pierna

Pascimatâna: Estiramiento posterior.

112 Ardha Padma Pascimatânâsana

Ardha: Mitad

Padma: En Loto

Pascimatâna: Estiramiento posterior.

113 Upavista Konâsana

Upavista: Sentado

Kona: Ángulo

114 Catuspâdapitham

Catuspâda: A cuatro patas

115 Purvatânâsana

Purvatâna: Estiramiento frontal

116 Mahâmudra

Mahâ: Grande

mudra: Sello, gesto simbólico

117 Nâvâsana

Nâva significa barca.

118 Krauñcâsana

Krauñca: Garza

119 Âkarna Dhanurâsana

Akarna: Arriba hacia la oreja

Dhanura significa Arco.

120 Parighâsana

Parigha: Puerta prohibida

121 Kurmâsana

Kurma: Tortuga

122 Samakonâsana

Samakona: Mismo ángulo

123 Mâlâsana

Mâla: Guirnalda

124 Ardha Matsyendrâsana

Ardha: Mitad

Matsyendra: Un yogui

125 Ardha Matsyendrâsana II

Matsyendra: Un yogui

126 Ardha Matsyendrâsana III

Matsyendra: Un yogui

127 Ardha Matsyendrâsana IV

Matsyendra: Un yogui

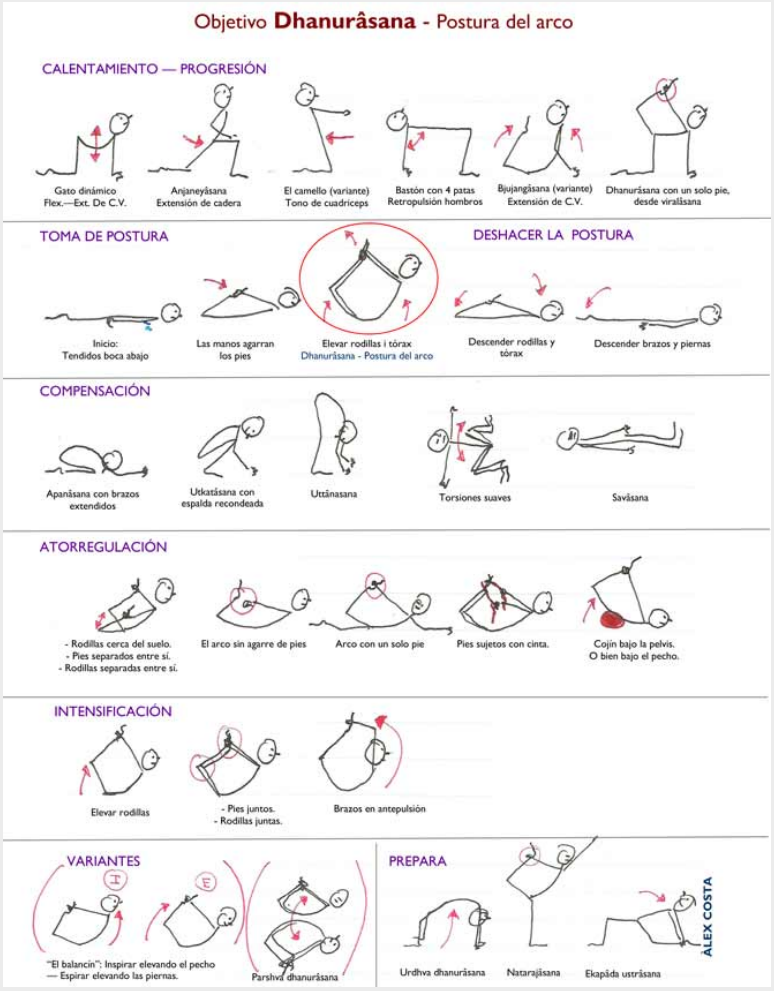
128 Mayurâsana

Mayura: Pavo real

129 Bakâsana

Baka: Grulla

Serie: Dhanurâsana



ver formato PDF

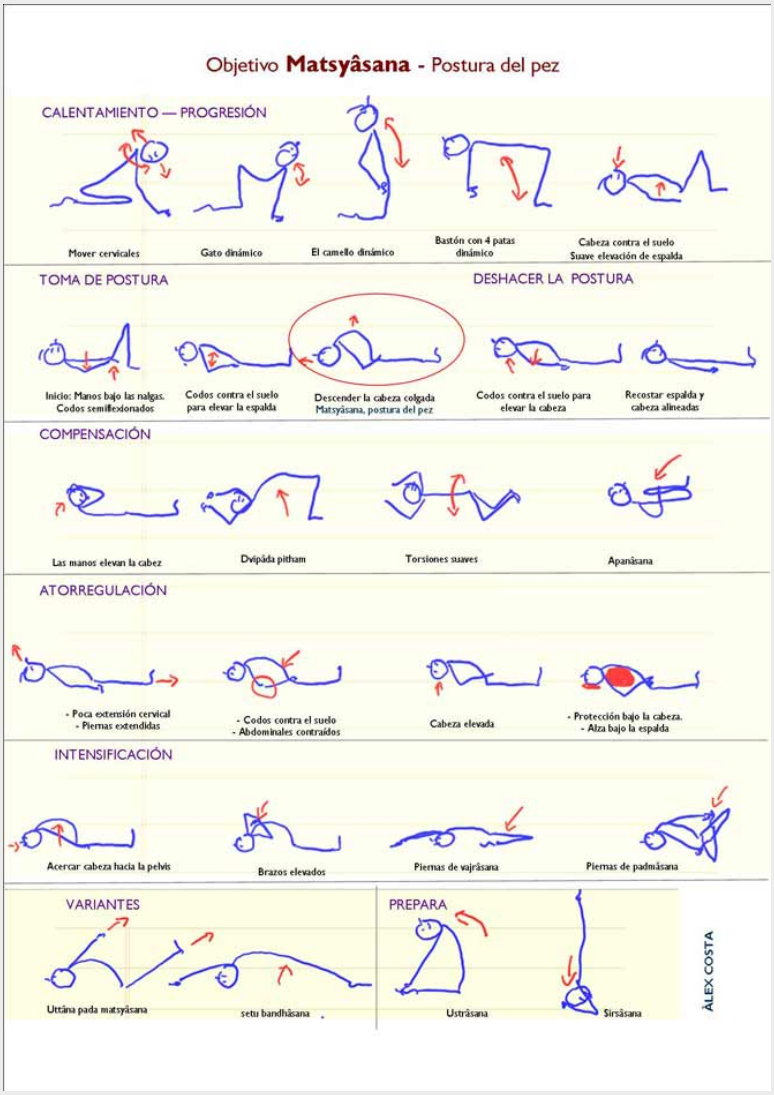
Âsana: Dhanurâsana

Ver en PDF:

Dhanurâsana

Àlex Costa

Serie: Matsyâsana



ver en formato PDF