












nombre sánscrito	análisis	traducción literal	otros nombres	clasificación	Ilustración
pārsvakoṅāsana	pārsva-koṅa-āsana	postura del ángulo lateral		de pie	
trikoṅāsana	tri-koṅa-āsana	postura del triángulo		de pie	
tāḍāsana	tāḍa-āsana	postura de la montaña	postura de la palmera	de pie	
utkaṭāsana	utkaṭa-āsana	postura atrevida	la silla; postura en cuclillas	de pie	
vīrabhadrāsana I	vīrabhadra-āsana	postura de Vīrabhadra	postura del héroe; postura del guerrero	de pie	
vīrabhadrāsana II	vīrabhadra-āsana	postura de Vīrabhadra	postura del héroe; postura del guerrero	de pie	
vīrabhadrāsana III	vīrabhadra-āsana	postura de Vīrabhadra	postura del héroe; postura del guerrero	de pie	
ardhacandrāsana	ardha-candra-āsana	postura de la media luna		equilibrio	
naṭarājāsana	naṭa-rāja-asana	postura de Śiva danzarín	postura de la danza; postura del bailarín	equilibrio	
aṣṭavakrāsana	aṣṭāvakra-āsana	postura de Aṣṭāvakra		equilibrio	











nombre sánscrito	análisis	traducción literal	otros nombres	clasificación	Ilustración
bakāsana	baka-āsana	postura de la grulla	garza	equilibrio	
bhujapīḍāsana	bhuja-pīḍā-āsana	postura de la presión en los brazos		equilibrio	
bhujāsana	bhuja-āsana	postura del brazo / de la trompa de elefante		equilibrio	
cakorāsana	cakora-āsana	postura de la perdiz		equilibrio	
caturaṅgadaṇḍāsana	catur-aṅga-daṇḍa-āsana	postura del bastón de cuatro partes [i. e. apoyos]		equilibrio	
catuṣpādāsana	catuṣ-pāda-āsana	postura de los cuatro pies	plancha; plano inclinado	equilibrio	
garuḍāsana	garuḍa-asana	postura de Garuḍa	postura del águila	equilibrio	
kākāsana	kāka-āsana	postura del cuervo		equilibrio	
kauṇḍinyāsana	kauṇḍinya-āsana	postura de Kauṇḍinya		equilibrio	
kukkuṭāsana	kukkuṭa-āsana	postura del gallo		equilibrio	











nombre sánscrito	análisis	traducción literal	otros nombres	clasificación	Ilustración
lolāsana	lola-āsana	postura del colgante		equilibrio	
mayūrāsana	mayūra-āsana	postura del pavo real		equilibrio	
nāvāsana	nāva-āsana	postura del barco		equilibrio	
pakṣāsana	pakṣa-āsana	postura del ala		equilibrio	
parśvabakāsana	parśva-baka-āsana	postura de la garza de lado		equilibrio	
vasiṣṭāsana	vasiṣṭa-āsana	postura de Vasiṣṭa		equilibrio	
ṭiṭṭhibhāsana	ṭiṭṭhibha-āsana	postura de la luciérnaga		equilibrio	
utthitahastapādāṅguṣṭhāsana	pāda-angūṣṭa-āsana	postura de los dedos gordos de los pies		equilibrio	
viśvamitrāsana	viśvamitra-āsana	postura de Viśvamitra		equilibrio	
vṛkṣāsana	vṛkṣa-āsana	postura del árbol		equilibrio	






nombre sánscrito	análisis	traducción literal	otros nombres	clasificación	Ilustración
nitambāsana	nitamba-āsana	postura de las nalgas/caderas		extensión	
parighāsana	parigha-āsana	postura de la traviesa		extensión	
adhomukhaśvānāsana	adho-mukha-śvāna-āsana	postura del perro boca abajo	postura de la montaña, postura de la pirámide	extensión	
añjaneyāsana	añjaneyā-āsana	postura del hijo de Añjanā (Hanuman)	postura de media luna	extensión	
bhekāsana	bheka-āsana	postura de la rana		extensión	
bhujāṅgāsana	bhujāṅga-āsana	postura de la serpiente	cobra	extensión	
cakrāsana	cakra-āsana	postura de la rueda	puente	extensión	
caturpādapīṭha	catur-pāda-pīṭha	trono de cuatro pies	postura de la mesa	extensión	
celāsana	cela-āsana	postura del sirviente	postura del discípulo	extensión	
dhanurāsana	dhanur-āsana	postura del arco		extensión	

nombre sánscrito	análisis	traducción literal	otros nombres	clasificación	Ilustración
ekapādarājakapotāsana	eka-pāda-rāja-kapota-āsana	postura de la paloma real con un pie		extensión	
hanumanāsana	hanuman-āsana	postura de Hanuman		extensión	
kapotāsana	kapota-āsana	postura de la paloma		extensión	
matsyāsana	matsya-āsana	postura del pez		extensión	
paryānkāsana	paryānka-āsana	postura del palanquín /diván		extensión	
pūrvottānāsana	pūrva-uttāna-āsana	postura de extensión de la parte anterior [del cuerpo]	la tabla	extensión	
rājakapotāsana	rāja-kapota-āsana	postura de la paloma real		extensión	
śalabhāsana	śalabha-āsana	postura de la langosta	postura del saltamontes	extensión	
setubandhāsana	setu-bandha-āsana	postura de la construcción del puente	puente	extensión	
suptavīrāsana	supta-vīra-āsana	postura del héroe tumbado		extensión	

nombre sánscrito	análisis	traducción literal	otros nombres	clasificación	ilustración
ūrdhvamukhaśvānāsana	ūrdhva-mukha-śvāna- āsana	postura del perro boca arriba		extensión	
uṣṭrāsana	uṣṭra-āsana	postura del camello		extensión	
mālāsana	mālā-āsana	postura de la guirnalda		extensión	
skandāsana	skandha-āsana	postura de Skanda (nombre del dios Kartikeya)		extensión	
daṇḍāsana	daṇḍa-āsana	postura del bastón		extensión	
merudaṇḍāsana	meru-daṇḍa-āsana	postura del bastón de la montaña Meru; postura de la columna vertebral.		extensión	
anantāsana	ananta-āsana	postura de Ananta		extensión	
gomukhāsana	go-mukha-āsana	postura de la cara de vaca		extensión	
samakoṇāsana	sama-koṇa-āsana	postura del ángulo recto		extensión	
halāsana	hala-āsana	postura del arado		flexión	

nombre sánscrito	análisis	traducción literal	otros nombres	clasificación	Ilustración
jānuśīrṣāsana	jānu-śīrṣa-āsana	postura de la cabeza en la rodilla		flexión	
karṇapīḍāsana	karṇa-pīḍā-āsana	postura de la presión en las orejas		flexión	
krauñcāsana	krauñca-āsana	postura del zarapito (tipo de pájaro)	grulla	flexión	
kūrmāsana	kūrma-āsana	postura de la tortuga		flexión	
maṛīcyāsana	maṛīci-āsana	postura de Maṛīci		flexión	
pādahastāsana	pāda-hasta-āsana	postura de las manos en los pies		flexión	
pārsvottānāsana	pārsva-uttāna-āsana	postura del estiramiento del costado		flexión	
pāścimottānāsana	pāścima-uttāna-āsana	postura del estiramiento [de la parte] posterior [del cuerpo]	pinza	flexión	
prasāritapādottānāsana	prasārita-pāda-uttānāsana	postura de estiramiento con las piernas abiertas		flexión	
śīrāṅguṣṭhāsana	śīra-aṅguṣṭha-āsana	postura de la cabeza en el dedo gordo del pie	Postura del guerrero servil	flexión	

nombre sánscrito	análisis	traducción literal	otros nombres	clasificación	Ilustración
suptakoṇāsana	supta-koṇa-āsana	postura del ángulo tumbado		flexión	
suptapādāṅguṣṭāsana	supta-pāda-aṅguṣṭa- āsana	postura tumbada [cogiendo] el dedo gordo del pie		flexión	
tryaṅgamukhaikapādapāś- cimottānāsana	tri-āṅga-mukha-eka- pāda-pāścima-uttāna- āsana	postura del estiramiento [de la parte] posterior [del cuerpo] de tres apoyos [pies,		flexión	
ubhayapādāṅguṣṭāsana	ubhaya-pāda-aṅguṣṭa- āsana	postura de ambos dedos gordos de los pies		flexión	
upaviṣṭakoṇāsana	upaviṣṭa-koṇa-āsana	postura sentada en ángulo		flexión	
uttānāsana	uttāna-āsana	postura del estiramiento [de la columna]		flexión	
yoganidrāsana	yoga-nidrā-āsana	postura del sueño del yoguíco		flexión	
suptagarbhāsana	supta-garbha-āsana	postura del embrión tumbado		flexión	
yogamudrāsana	yoga-mudrā-āsana	postura del gesto del Yoga		flexión	
ākaraṇadhanurāsana	ā-karṇa-dhanur-āsana	postura del arco hacia la oreja	postura del arquero	flexión	

nombre sánscrito	análisis	traducción literal	otros nombres	clasificación	Ilustración
ūrdhvaprasāritapādāsana	ūrdhva-prasārita-pāda- āsana	postura de las piernas extendidas hacia arriba		inversión	
adhomukhavṛkṣāsana	adho-mukha-vṛkṣa- āsana	postura del árbol boca abajo		inversión	
kapālāsana	kapala-āsana	postura [sobre] el cráneo	postura del trípode	inversión	
piñchamayūrāsana	piñcha-mayūra-āsana	postura del pavo real emplumado	postura del pavo real	inversión	
sarvāṅgāsana	sarva-aṅga-āsana	postura de todos los miembros [del cuerpo]	la vela; postura sobre los hombros	inversión	
śīrṣāsana	śīrṣa-āsana	postura sobre la cabeza		inversión	
viparītakaraṇi	viparīta-karaṇi	acción del [cuerpo] invertido		inversión	
vṛścikāsana	vṛścika-āsana	postura del escorpión		inversión	
ānandabālāsana	ānanda-bāla-āsana	postura del niño feliz		relajación	
bālāsana	bāla-āsana	postura del niño	postura del embrión	relajación	

nombre sánscrito	análisis	traducción literal	otros nombres	clasificación	Ilustración
makarāsana	makara-āsana	postura del monstruo marino	postura del cocodrilo	relajación	
pavanamuktāsana	pavana-mukta-āsana	postura de la liberación del aire		relajación	
śaśāṅkāśana	śaśa-aṅka-āsana	lit. postura de la marca de la liebre; postura de la luna	postura de la liebre	relajación	
śavāsana	śava-āsana	postura del cadáver	postura de relajación	relajación	
padmāsana	padma-āsana	postura del loto		sentada/meditación	
siddhāsana	siddha-āsana	postura perfecta	postura del sabio	sentada/meditación	
sukhāsana	sukha-āsana	postura fácil		sentada/meditación	
svastikāsana	svastika-āsana	postura auspiciosa		sentada/meditación	
vajrāsana	vajra-āsana	postura del diamante		sentada/meditación	
vīrāsana	vīra-āsana	postura del héroe		sentada/meditación	

nombre sánscrito	análisis	traducción literal	otros nombres	clasificación	ilustración
baddhakoṇāsana	baddha-koṇa-āsana	postura del ángulo atado	postura de la mariposa	sentada/meditación	
guptāsana	gupta-āsana	postura escondida		sentada/meditación	
maṇḍukāsana	maṇḍuka-āsana	postura de la rana		sentada/meditación	
ardhamatsyendrāsana	ardha-matsya-indra-āsana	media postura de Matsyendra		torsión	
bharadvājāsana	bharadvāja-āsana	postura de Bharadvāja		torsión	
jaṭharaparivartanāsana	jaṭhara-parivartana-āsana	postura de la torsión del abdomen / que revuelve el estómago		torsión	
pāsāsana	pāśa-āsana	postura del nudo		torsión	