

Glosario de ásana

Prefijo	Radical	Sufijo
Indica la variante	indica la técnica en sí	Indica el tipo de técnica
Relación con la complejidad sukha – fácil ardha – mitad (incompleto) rája – real (completo) mahá – grande (avanzado) Relación a los puntos de apoyo êkapáda – un pie dwapáda – dos pies tripáda – tres apoyos chatuspáda – cuatro apoyos Relación al número de manos êkahasta – una mano dwahasta – dos manos Relación a detalles supta – adormecido (ojos cerrados) baddha – entrelazado tamas – inerte rajas – en movimiento utthita – suspendido údhwa – elevado vama – lado izquierdo dakshinah – lado derecho	Técnica con nombre de animales bhêga – rana bhujanga – cobra garuda – águila gô – vaka gôkarna – oreja de vaca gômukha – cara de vaca hamsa – cisne hástina – elefante káka . cuervo kapôta – paloma kukkuta – gallo kúrma – tortuga makara – cocodrilo matsya – pez mayúra – pavo shalabha – chapulín simbha – león ushtra – camello vrishka – escorpión Técnicas con nombre de la anatomía angushtha – dedo mayor del pie hasta – mano jánur – rodilla kapala – cráneo karani – cuerpo mêrudanda – columna vertebral	ásana técnica física, estable y confortable

náságra – nariz

panda . pie

sirsh, shirsh, shira – cabeza

Técnicas con nombre de vegetales

banchê – bambú

kámala – loto (padma)

múla – raíz

padma – loto (kámala)

tála – palmera

vriksha – árbol

Técnicas con nombres diversos

ádi – primero, fundamental

chakra – rueda o círculo

chandra – luna, curva

dhanura – arco

hala – arado

lôla . con balanceo

matsyêndra – nombre propio; torsión

natarája – otro nombre de Shiva

parvata – montaña

paschimôttána – extensión posterior

prishta – retorcido

purana – primordial

púrna – pleno, lleno; torsión de pie

sarvanga – todas las partes

shava – cadáver

krikôna – piernas en triángulo

vajra – bastón

vakra – torsión

	viparita - invertido	
	upavishta - sentado	