

SÚRYA NAMASKÁRA सूर्य नमस्कर

vestigio de una coreografía primitiva



1. rāja pādāsana



7. rāja bhujangāsana



2. ardha chakrāsana



8. uttāna chatushpādāsana



9. ashwa sanchalanāsana



10. ardha pādahastāsana



3. ardha pādahastāsana



11. ardha chakrāsana



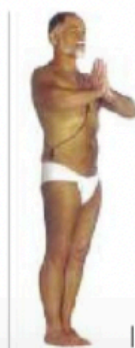
4. ashwa sanchalanāsana



5. rāja chatushpādāsana



6. ashtānga namaskārāsana



12. rāja pādāsana

I. SHAVÁSANA शवासन

relajación



udara shavásana



párshwa shavásana



uttara shavásana



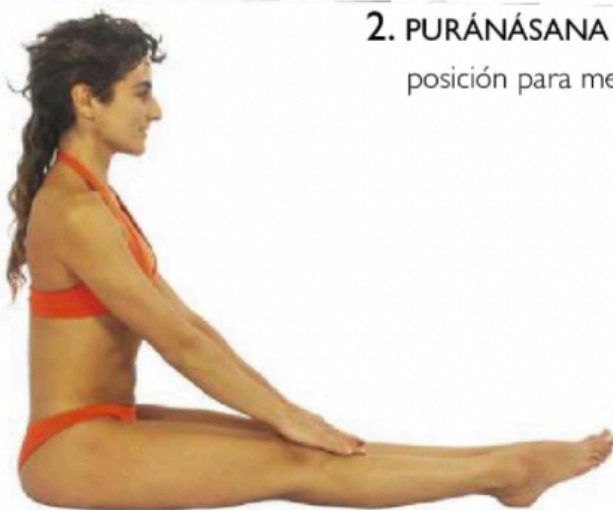
mahá shavásana



swara shavásana

2. PURÁNÁSANA पुराणासन

posición para meditación



rája puránásana

RAJAS PURÁNANAVAJRÁSANA रजस् पुराण वज्रासन

pasaje del puránásana al vajrásana



Polaridad. Algunos dhyánásanas (ásanas para las técnicas de meditación, familias 2 a 13) se ejecutan de manera diferente según el practicante sea hombre o mujer: los hombres deben ubicar el talón izquierdo por dentro, y las mujeres el derecho. En el caso de esas familias figurarán dos fotos (la de un hombre y la de una mujer) para mostrar el ásana.

3. SUKHÁSANA सुखासन



posiciones
para meditación

4. SAMÁNÁSANA समानासन



5. SWASTIKÁSANA स्वस्तिकासन



6. SIDDHÁSANA सिद्धासन

montaje



variaciones para la posición
del segundo pie



7. PADMÁSANA पद्मासन



8. VÍRÁSANA वीरासन



9. VAJRÁSANA वज्रासन



10. IDÁSANA इडासन



ver la familia nº 51, mandúkāsana

11. PINGALÁSANA पिङ्गलासन



12. SUSHUMNÁSANA सुषुम्णासन



13. BHADRÁSANA भद्रासन



ÚRDHWÁSANA उर्ध्वासन

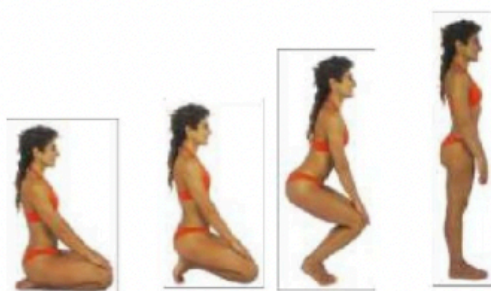
pasajes para ponerse en pie



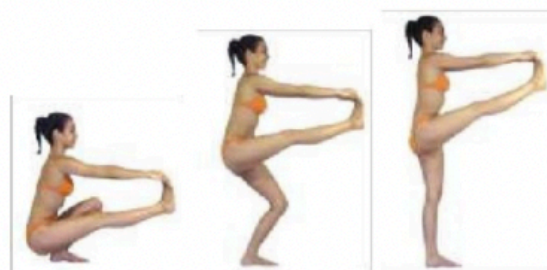
sukha úrdhwásana
pasaje desde el sukhásana



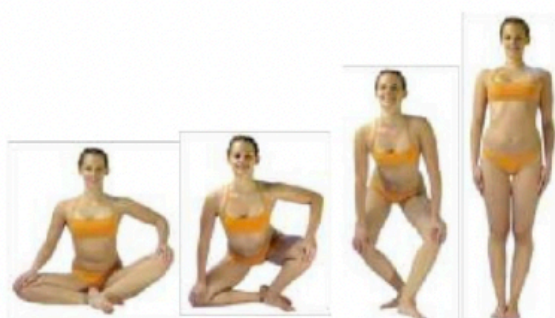
pádôthita úrdhwásana
pasaje desde el pádôthita utkásana



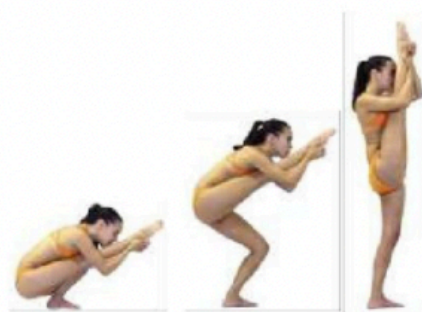
vajra úrdhwásana
pasaje desde el vajrásana



pádahasta úrdhwásana
pasaje desde el pádahasta utkásana



jánuhasta úrdhwásana
pasaje con las manos en las rodillas

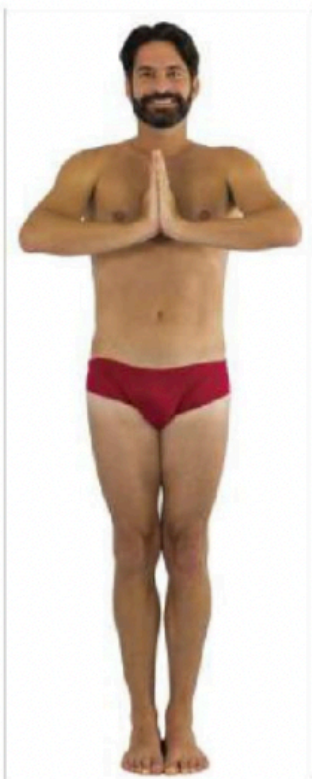


pádahasta jánushírsha úrdhwásana
pasaje desde el pádahasta
jánushírsha utkásana



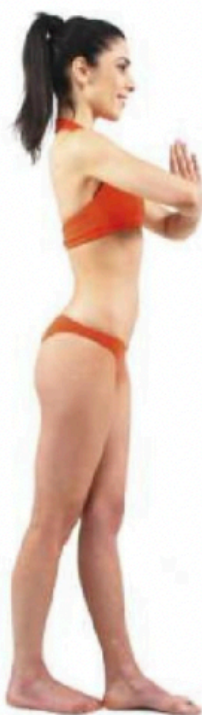
bhadra úrdhwásana
pasaje desde el bhadrásana

14. PÁDÁSANA पादासन equilibrio



rāja pādāsana

15. PRATHANÁSANA प्रथनासन equilibrio



rāja prathanāsana

16. TRISHÚLÁSANA त्रिशूलासन equilibrio

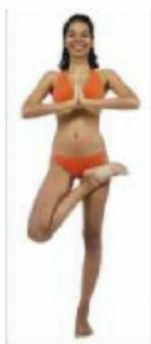


rāja trishúlāsana

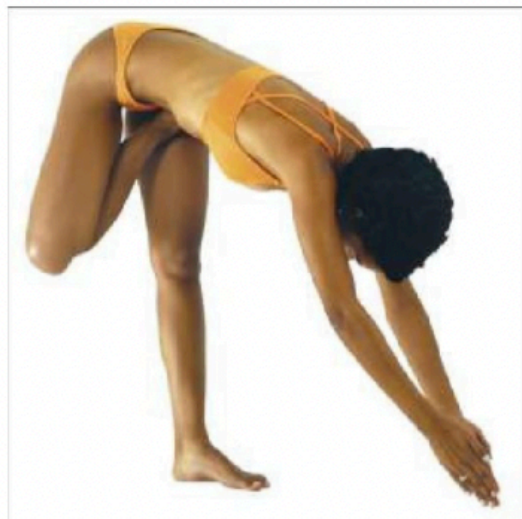
En el trishúlāsana, sólo la punta de los dedos del pie roza el tobillo.

17. VRIKSHÁSANA वृक्षासन

equilibrio



ardha vrikshásana

mahá
vrikshásana

rája vrikshásana



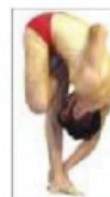
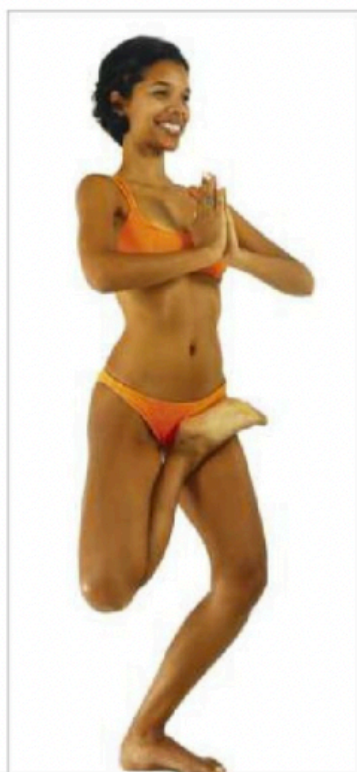
sukha vrikshásana



páreshwa vrikshásana

18. ÊKAPÁDA ÚRDHWÁSANA एकपाद ऊर्ध्वासन

equilibrio

mahá baddha
vrikshásana

rája êkapáda úrdhwásana

utthita êkapáda
úrdhwásana

19. SHIVA NATARÁJÁSANA शिव नटराजासन
equilibrio



20. NATARÁJASANA नटराजासन

equilibrio y retroflexión



ardha natarájásana



ardha natarájásana



úrdhwa natarájásana



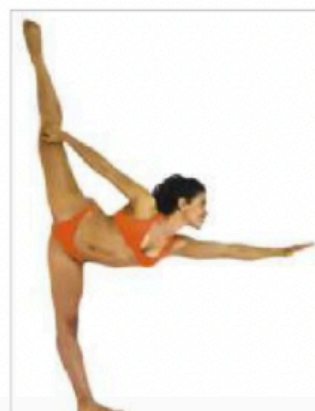
rāja natarájásana



mahá natarájásana



utthita uttāna natarájásana



prasārana jānuhasta natarájásana

21. ÚRDHWA DHANURÁSANA ऊर्ध्व धनुरासन

equilibrio y retroflexión



ardha úrdhwa dhanurásana



mahá úrdhwa dhanurásana



jánuhasta
úrdhwa dhanurásana



rája úrdhwa dhanurásana



uttána úrdhwa
dhanurásana



nirahasta
úrdhwa dhanurásana



nirahasta mahá
úrdhwa dhanurásana



prasárana jánuhasta
úrdhwa dhanurásana

22. JÁNÚRDHWA SHÍRSHÁSANA जानूर्ध्व शीर्षसन

equilibrio



rāja jánúrdhwa shírshásana



sukha jánúrdhwa shírshásana



ardha jánúrdhwa shírshásana



utthita mahá jánúrdhwa shírshásana

23. JÁNÚRDHWÁSANA जानूर्ध्वासन

equilibrio



rāja jánúrdhwásana



nirahasta vakra jánúrdhwásana



baddha vakra jánúrdhwásana

24. GARUDÁSANA गरुडसन

equilibrio

(esta familia fue excluida de las pruebas en las Federaciones)



rāja garudásana

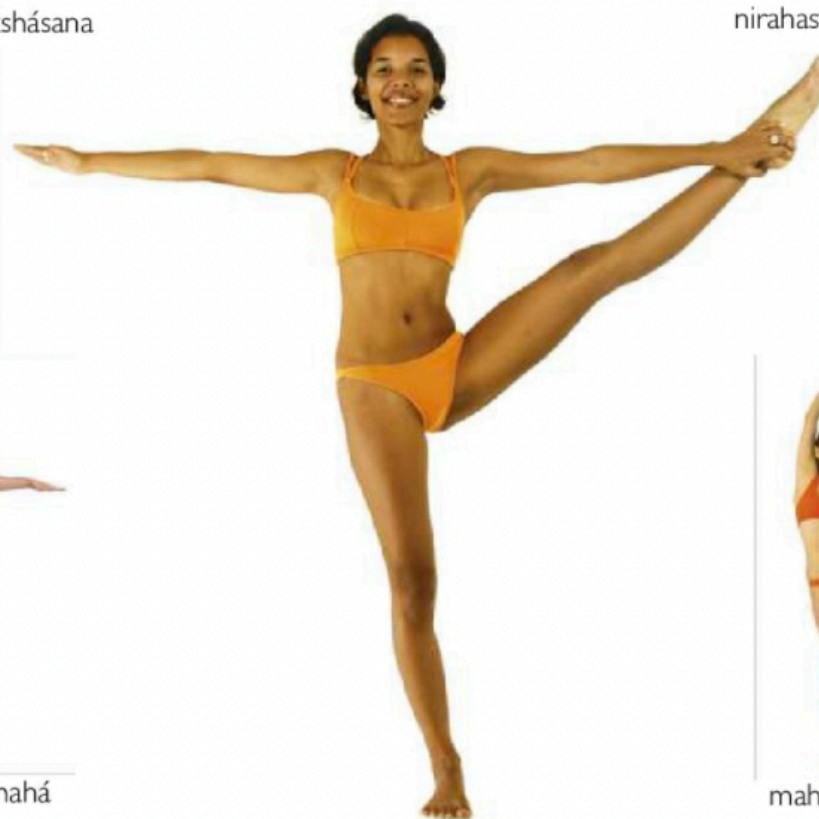
25. PAKSHÁSANA पक्षासन equilibrio



ardha pakshásana



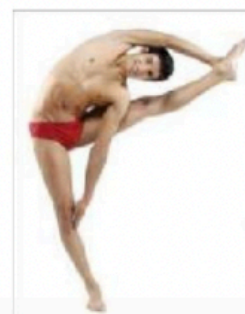
nirahasta pakshásana

êkahasta mahá
pakshásana

râja pakshásana

mahá nirahasta
pakshásana

baddha pakshásana



pârshwa natashira pakshásana

26. ÚRDHWA PÁDAPRASÁRANÁSANA ऊर्ध्व पादप्रसारणासन

equilibrio



rāja úrdhwa pádaprasáranásana



mahá úrdhwa
pádaprasáranásana



nirahasta
úrdhwa
pádaprasáranásana



natashira
úrdhwa
pádaprasáranásana

27. PRASÁRANA ÊKAPÁDÁSANA प्रसारण एकपादासन

equilibrio y anteflexión



páreshwa prasárana
êkapádásana



mahá prasárana
êkapádásana



rāja prasárana êkapádásana

28. ÁDYÁSANA

आद्यासन

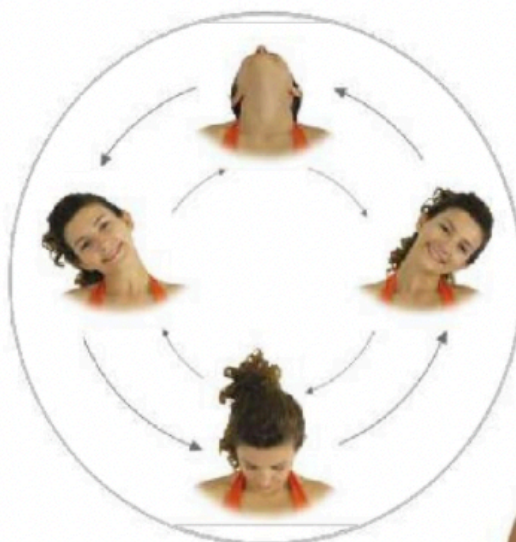
semi-relajación



29. GRÍVAVARTÊNÁSANA

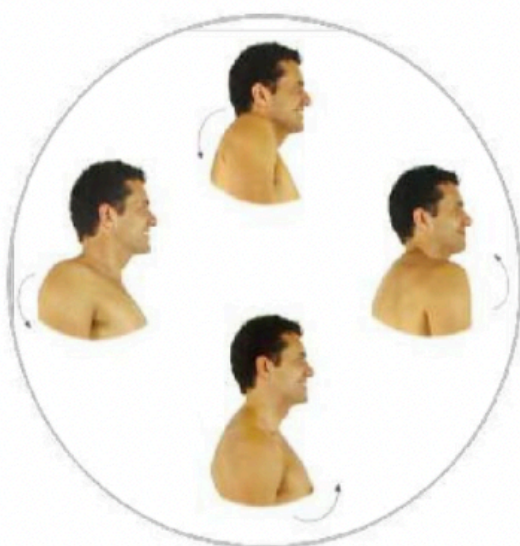
ग्रीववर्तेनासन

semi-relajación - rotación cervical



30. BÁHUVARTÊNÁSANA

बाहुवर्तेनासन

semi-relajación -
rotación de los hombros

31. NITAMBÁSANA नितम्बासन

flexión lateral



rāja nitambāsana

32. CHANDRÁSANA चन्द्रासन

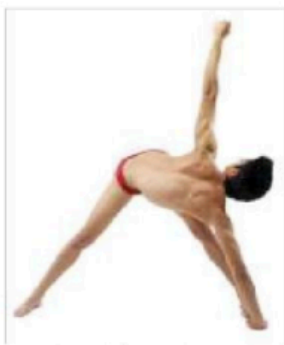
flexión lateral



rāja chandrāsana

33. TRIKÔNÁSANA त्रिकोणासन

flexión lateral y otras



vakra trikônásana



rāja jánutrikônásana



utka jánutrikônásana



prasárana jánutrikônásana



sukha jánushírsha
trikônásana



rāja trikônásana



sukha uttána
jānutrikônásana



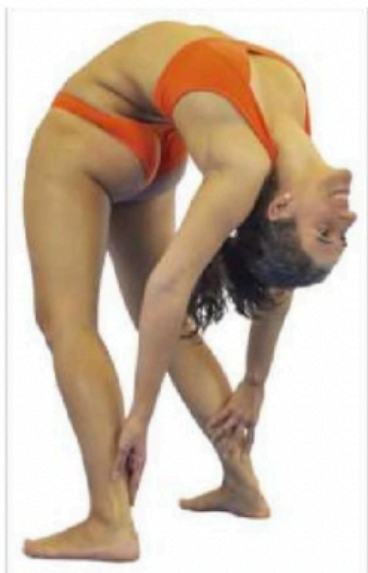
rāja pádatrikônásana



vakra jánutrikônásana

34. PRISHTHÁSANA पृष्ठासन

retroflexión



dwahasta prishthásana



dwahasta ardha
prishthásana



êkahasta ardha
prishthásana

35. PRISHTHAKÔNÁSANA पृष्ठकोणासन

retroflexión



êkahasta ardha
prishthakônásana



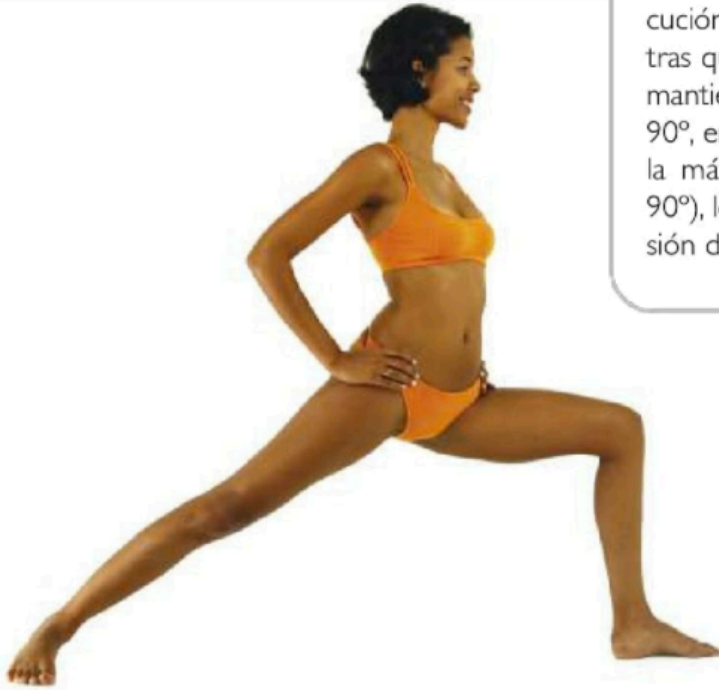
vakra êkahasta ardha
prishthakônásana



dwahasta prishthakônásana

36. JÁNURÁSANA जानुरासन

muscular



rāja jánurāsana

Atención: observe la diferencia de ejecución entre las familias 36 y 38: mientras que en el jánurāsana una pierna se mantiene flexionada en un ángulo de 90°, en el pádaprasáranāsana debe dar la máxima flexión posible (menos de 90°), lo que genera una fuerza y extensión diferentes en la musculatura.

37. SHIRÁNGUSHTHÁSANA शिराङ्गुष्ठासन

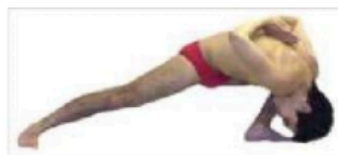
abertura pélvica



gômkha ardhā
shirāngushthāsana



rāja shirāngushthāsana



prônam
shirāngushthāsana

38. PÁDAPRASÁRANÁSANA पादप्रसारणासन

abertura pélvica



utthita pāṛshwa
pādaprasāranāsana



baddha vakra
pādaprasāranāsana



uttāna pādaprasāranāsana



rāja pādaprasāranāsana

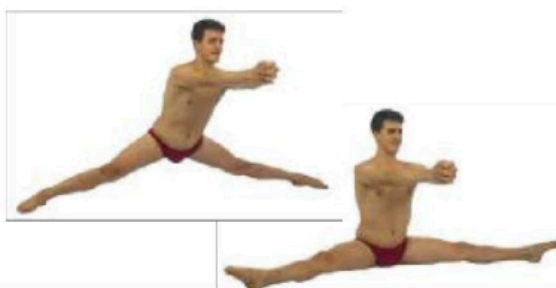
ver la familia nº 36, jānurāsana

TRIKÔNA UPAVISHTÁSANA त्रिकोण उपविष्टासन

movimiento para sentarse | abertura pélvica



êkahasta trikôṇa upavishtāsana



nirahasta trikôṇa upavishtāsana

39. PARIGHÁSANA परिघासन

flexión lateral y abertura pélvica



êkahasta angushta
parighāsana



êkahasta viparīta parighāsana



uttāna êkahasta
utka parighāsana



dwahasta ardha
prasārana parighāsana



rāja parighāsana

40. HANUMANÁSANA हनुमनासन

abertura pélvica



jánushīrsha hanumanāsana



uttāna hanumanāsana



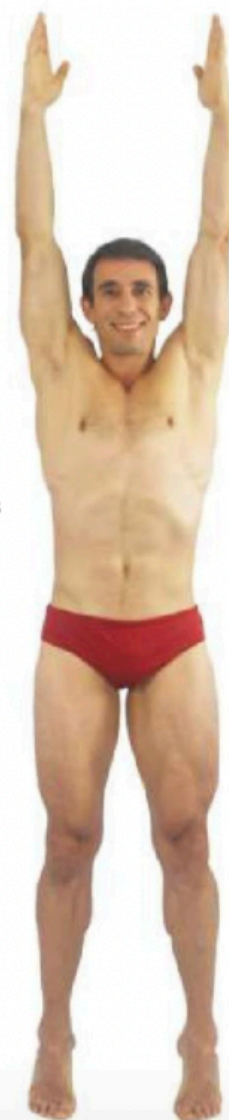
rāja hanumanāsana

En el púrnásana, las manos están extendidas al comienzo y se van cerrando al realizar la torsión.

41. PÚRNÁSANA पूर्णासन torsión



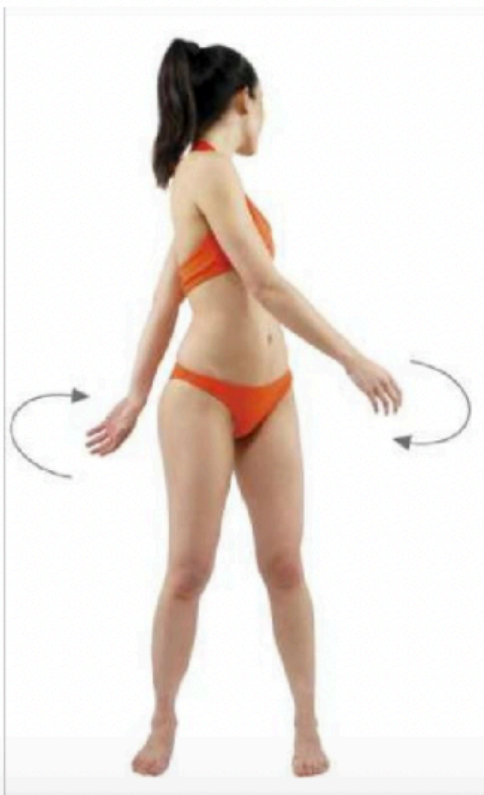
43. TÁLÁSANA तालासन tracción



variación en la
posición de las manos



42. HASTINÁSANA हस्तिनासन semi-relajación



44. CHAKRÁSANA चक्रासन

retroflexión

vakra êkapáda
ardha chakrásanaardha
chakrásanaêkapáda
ardha chakrásanautthita êkapádashírsha
uttána chakrásana

rája chakrásana

nirálamba
chakrásana

êkapáda chakrásana

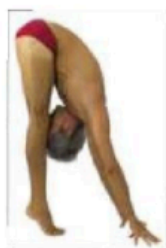
êkapáda uttána
nirahasta chakrásanaêkahasta
chakrásana

45. PÁDAHASTÁSANA पादहस्तासन

anteflexión

ardha
pádahastāsanasukha
pádahastāsanautthita ardha
pádahastāsana

rája pádahastāsana

angushtha rája
pádahastāsanagômukha rája
pádahastāsanautthita rája
pádahastāsanautthita mahá
pádahastāsana

46. MAHÁ SHAKTYÁSANA महा शक्त्यासन

tracció



mahá shaktyásana

utthita mahá
shaktyásana

ardha párshwôttánásana

êkapáda
párshwôttánásanaprasáрана êkapáda
párshwôttánásana

47. PÁRSHWÔTTÁNÁSANA

पार्श्वोत्तानासन

anteflexión



vakra párshwôttánásana



rája párshwôttánásana

48. ÊKAPÁDA DWAHASTÁSANA एकपाद द्वहस्तासन

anteflexión y abertura pélvica



padma êkapáda
dwahastásana



párshwa êkapáda
dwahastásana



rája êkapáda dwahastásana

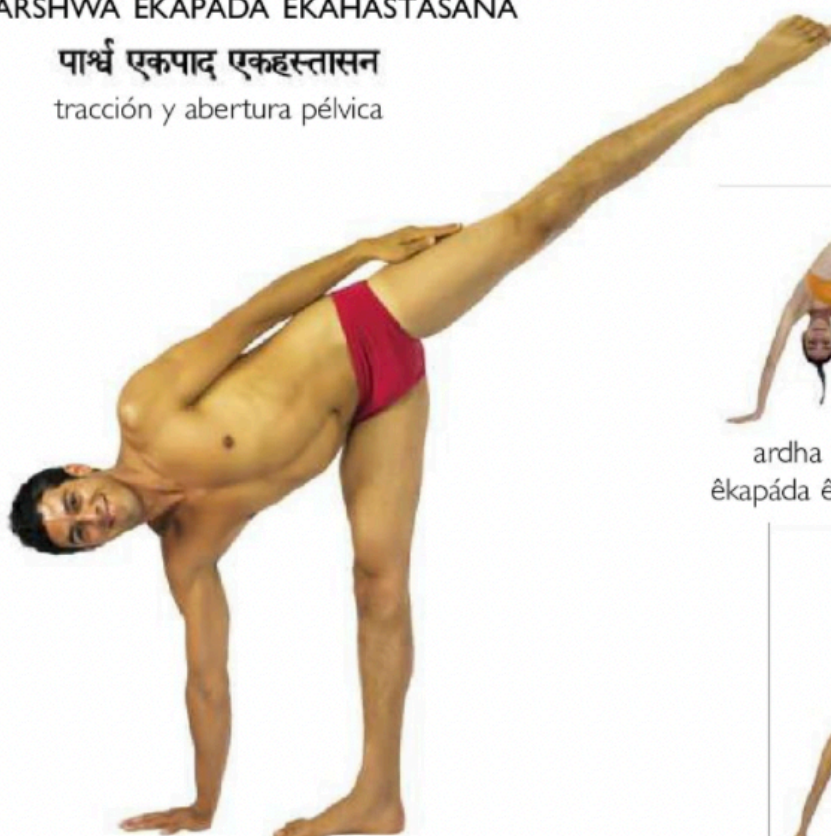


mahá êkapáda
dwahastásana

49. PÁRSHWA ÊKAPÁDA ÊKAHASTÁSANA

पार्श्व एकपाद एकहस्तासन

tracción y abertura pélvica



párshwa êkapáda êkahastásana



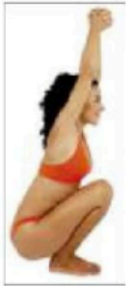
ardha párshwa
êkapáda êkahastásana



párshwa êkapáda êkahastásana

50. UTKÁSANA उत्कासन

posiciones en cuclillas



uttāna utkāsana



pādahastā utkāsana



rāja utkāsana

51. MANDÚKÁSANA मण्डूकासन

flexión de las rodillas



rāja mandūkāsana



sukha mandūkāsana



ardha mandūkāsana

Atención: el **sukha mandūkāsana** y el **idāsana** (familia nº 10) tienen una ejecución parecida. Pero el **idāsana**, por ser un āsana de meditación, debe realizarse respetando las polaridades (el talón de polaridad negativa por dentro), mientras que el **mandūkāsana** no tiene polaridad (la pierna que se apoya en el piso queda siempre por dentro).

52. ÔMKÁRÁSANA ओंकारासन

flexión con una pierna en la nuca

(esta familia fue excluida de las pruebas en las Federaciones)



rāja ômkárásana

53. LÔLÁSANA लोलसन

balanceo sobre la espalda



sukha lôlásana

SUPTA MÊRUDANDÁSANA सुप्त मेरुदण्डासन

movimiento para acostarse con tracción



rāja supta mêrudandásana

ÚRDHWA MÊRUDANDÁSANA ऊर्ध्व मेरुदण्डासन

movimiento para sentarse con tracción



mahá úrdhwa mêrudandásana

54. PASHCHIMÔTTÁNÁSANA पश्चिमोत्तानासन

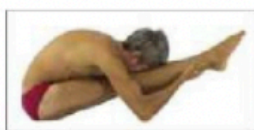
anteflexión



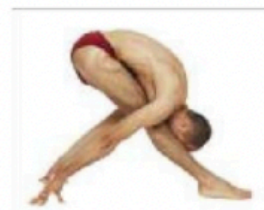
ardha pashchimôttánásana



mahá pashchimôttánásana



úrdhwa pashchimôttánásana



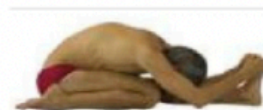
úrdhwa pashchimôttánásana



rája pashchimôttánásana



êkapáda úrdhwa
pashchimôttánásana



uttána vajra
pashchimôttánásana



báhu pashchimôttánásana



rája padma pashchimôttánásana



úrdhwa pashchimôttánásana

55. KÔNÁSANA कोणासन

abertura pélvica



sukha upavishta kônāsana



ardha upavishta kônāsana



rāja jánushírsha upavishta kônāsana



rāja upavishta kônāsana



utthita úrdhwa kônāsana

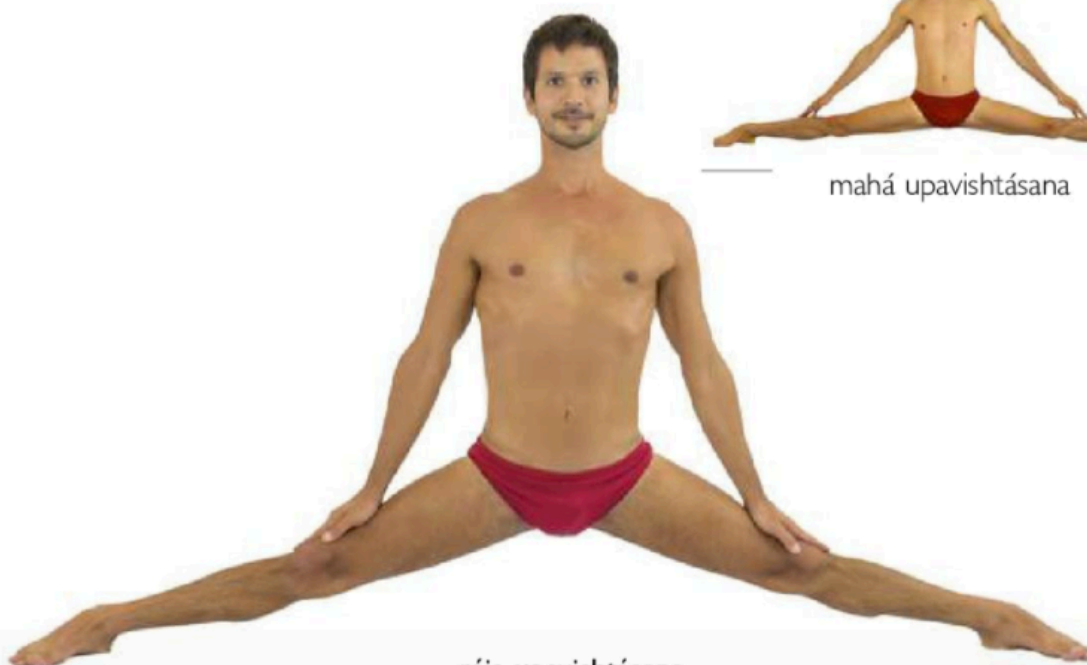
uttána dwahasta párshwa
upavishta kônāsana

56. UPAVISHTÁSANA उपविष्टासन

abertura pélvica



mahá upavishtásana



rāja upavishtásana

57. PRASÁRANÁSANA प्रसारणासन

abertura pélvica



rāja prasáranāsana



uttāna prasáranāsana

58. VAJRÔLYÁSANA वज्रोल्यासन

abdominal



êkapāda vajrôlyāsana



vajra vajrôlyāsana



mahā vajrôlyāsana



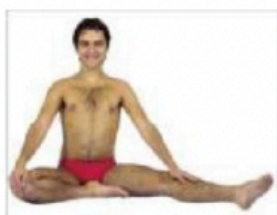
rāja vajrôlyāsana

59. JÁNUSHÍRSHÁSANA जानुशीर्षसन

anteflexión



sukha jánushírshásana



ardha jánushírshásana



ardha vajra jánushírshásana



mahá jánushírshásana



uttána baddha
párshwa jánushírshásana



rája jánushírshásana



padma
jánushírshásana



uttána mahá párshwa
vajra jánushírshásana



sukha úrdhwa
padma jánushírshásana

60. STAMBHÁSANA स्तम्भासन

anteflexión



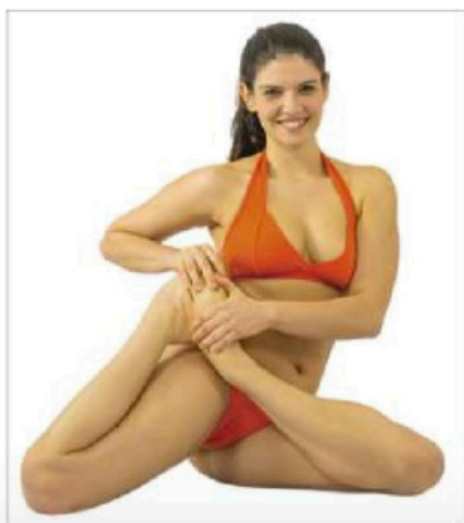
ardha dwapáda stambhásana



rája dwapáda stambhásana

ardha êkapáda
stambhásana**61. VÁMADÊVÁSANA वामदेवासन**

flexión de las rodillas



62. KAPODÁSANA कपोदासन

flexión de las rodillas
y retroflexiones



sukha ardha kapôdāsana



nirahasta ardha
kapôdāsana



nirahasta úrdhwa
kapôdāsana



utthita kapôdāsana



rāja kapôdāsana



nirahasta vajra
kapôdāsana



jānuhasta
kapôdāsana



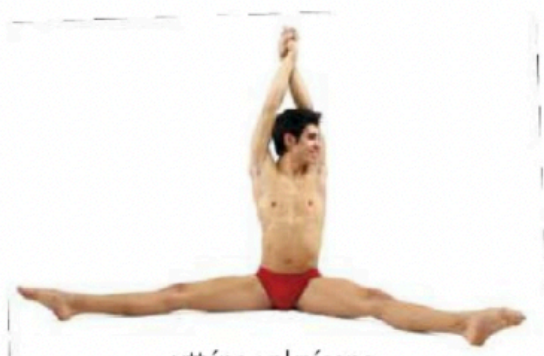
pāda kapôdāsana



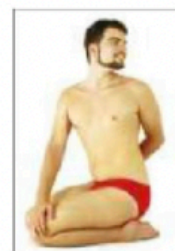
jānuhasta pāda
kapôdāsana

63. VAKRÁSANA वक्रासन

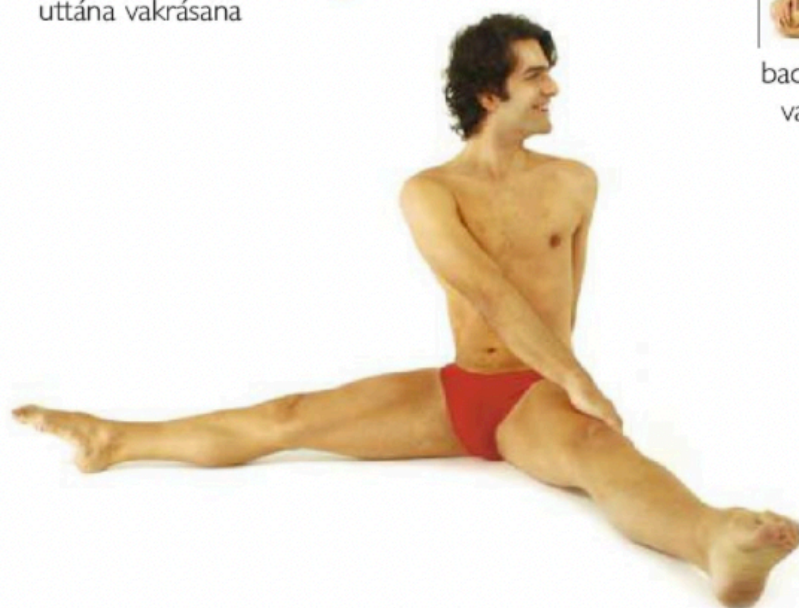
torsión



uttána vakrásana



baddha vajra
vakrásana



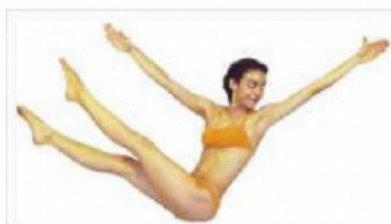
rája vakrásana



páda vakrásana



vajra páda vakrásana



nirahasta úrdhwa
páda vakrásana

64. MATSYÊNDRÁSANA मत्स्येन्द्रासन

torsión

uttána padma
matsyêndrásanasukha
matsyêndrásanavíra
matsyêndrásana

rája matsyêndrásana

baddha mahá
matsyêndrásana

ardha matsyêndrásana

uttána baddha
utthita matsyêndrásana

vajra matsyêndrásana

variación en la
posición de los brazos

65. SHIRAPÁDÁSANA शिरपादासन

flexión con una pierna en la nuca

(esta familia fue excluida
de las pruebas en las Federaciones)



rāja shirapádásana

66. UPADHÁNÁSANA उपधानासन

flexión con una pierna en la nuca

(esta familia fue excluida
de las pruebas en las Federaciones)



rāja upadhánásana

67. KUKKUTÁSANA कुकुटासन

muscular

(esta familia fue excluida
de las pruebas en las Federaciones)



rāja kukkutásana

68. ÚRDHWA SAMAKÔNÁSANA ऊर्ध्व समकोणासन

muscular



utthita mahá êkapáda
úrdhwa samakônásana



mahá úrdhwa
samakônásana



rája úrdhwa samakônásana



báhu mahá
úrdhwa samakônásana



utthita jánushírsha
úrdhwa samakônásana

RAJAS SAMAKÔNA VAJRÁSANA रजस् समकोन वज्रासन

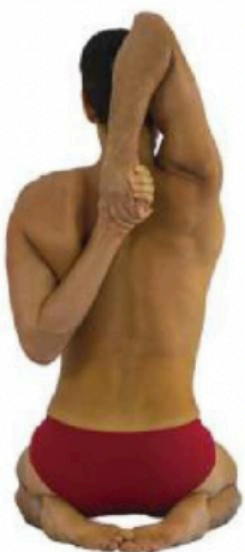
pasaje del samakônásana al vajrásana



69. GÔMUKHÁSANA

गोमुखासन

flexibilidad de los hombros

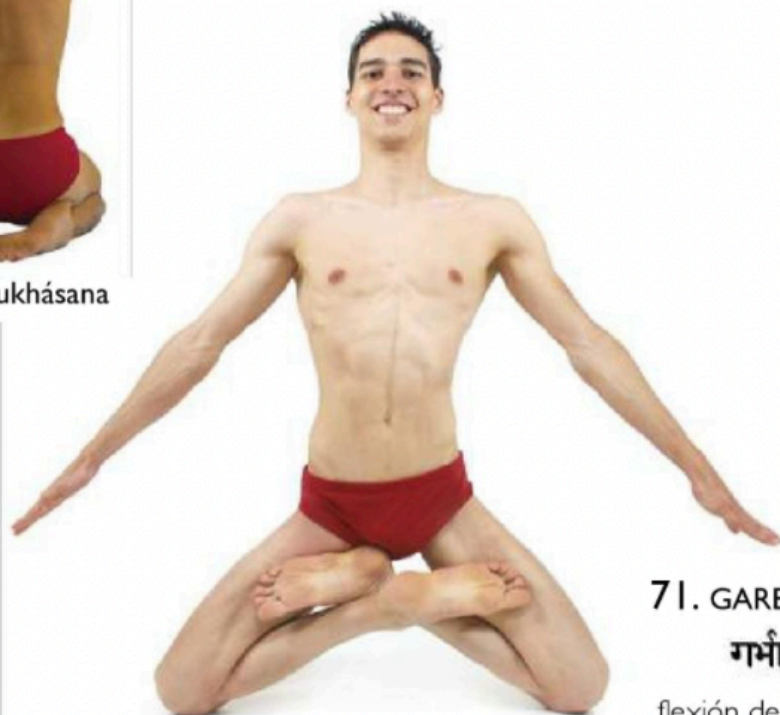


râja gômukhâsana

70. PARVATÁSANA

पर्वतासन

equilibrio



râja parvatâsana

71. GARBHÁSANA

गर्भासन

flexión de las rodillas

(esta familia fue excluida
de las pruebas en las Federaciones)

úrdhwa garbhâsana

72. YÔGÁSANA योगासन

anteflexión



vajra yôgāsana

73. KÚRMÁSANA कूर्मासन

anteflexión



vajra kúrmāsana

74. HAMSÁSANA हंसासन

anteflexión

El hamsāsana, a diferencia del kúrmāsana y el yôgāsana, tiene como única función ser un pasaje hacia el bhujaṅgāsana (familia nº 75). No se trata, por lo tanto, de un āsana para permanecer.



vajra hamsāsana

RAJAS PURÁNA UDARÁSANA रजस् पुराण उदरासन

pasaje del puránāsana al udarāsana



75. BHUJANGÁSANA भुजङ्गासन

retroflexión

utthita angushtha
úrdhwa bhujangásana

ardha vajra bhujangásana



mahá bhujangásana



rája bhujangásana

mahá vajra
bhujangásanapárshwa ardha
úrdhwa bhujangásanamahá jánuhasta
bhujangásanapadma
bhujangásanamahá êkahasta
prasárana bhujangásanautthita pádashírsha
úrdhwa bhujangásana

76. SARPÁSANA सर्पासन

retroflexión



rája sarpásana



mahá sarpásana



padma sarpásana

77. SHALABHÁSANA शलभासन

retroflexión

Ēkapádashírsha
uttána shalabhásanautthita ardha
shalabhásana

rája shalabhásana



mahá shalabhásana

variación en la
posición de
los brazos

78. MAKARÁSANA मकरासन

retroflexión



rája makarásana

79. DHANURÁSANA भनुरासन

retroflexión



ardha dhanurásana



mahá dhanurásana

uttána
dhanurásana

rája dhanurásana

uttána baddha
dhanurásanamahá uttána
dhanurásanaêkahasta mahá
uttána dhanurásana

viparíta dhanurásana

uttána mahá utthita
dhanurásanaêkapáda mahá
dhanurásana

80. DÔLÁSANA दोलासन

retroflexión



rája dôlásana

81. BHÊGÁSANA भेगासन

elongación anterior de los muslos



rája bhêgásana

82. CHATUSHPÁDÁSANA चतुष्पादासन

muscular



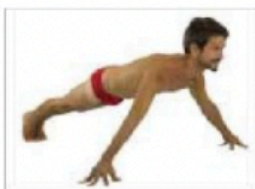
variación en la posición de los pies



uttána chatushpádásana



ardha chatushpádásana



utthita chatushpádásana



rája chatushpádásana



rája chatushpádásana



utthita chatushpádásana

utthita pashchimôttána
chatushpádásana

mahá chatushpádásana

83. TRIPÁDÁSANA त्रिपादासन

muscular

**84. DWAPÁDÁSANA द्वपादासन**

muscular



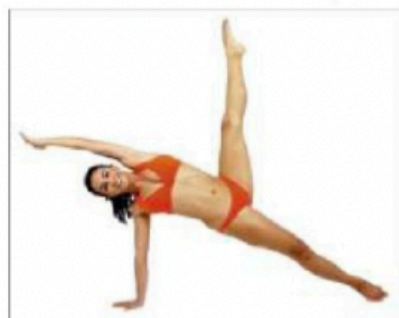
rāja dwapadāsana

85. BÁHUPÁDÁSANA बाहुपादासन

muscular



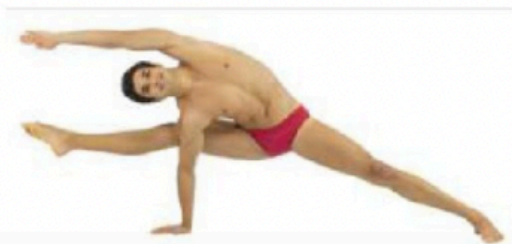
sukha bāhupādāsana

utthita uttāna
bāhupādāsana

ēkapāda bāhupādāsana



rāja bāhupādāsana



prasāraṇa ēkapāda viparīta bāhupādāsana



padma ardha bāhupādāsana

86. VÁYÚTKÁSANA वायूत्कासन

equilibrio y elongación
de los flexores de los pies



rāja vāyútkāsana



pádôthhita
angushthāsana

87. ANGUSHTHÁSANA अङ्गुष्ठासन

equilibrio y elongación de los flexores de los pies



dwapáda angushthāsana



pārshwa êkapáda angushthāsana

88. VAMSHÁSANA वंशासन

elongación de los flexores de los pies
y retroflexión



rāja vamshāsana



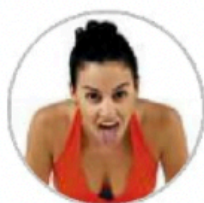
vakra pádôthhita
angushthāsana



prasārana êkapáda
angushthāsana



rāja simhāsana



89. SIMHĀSANA सिंहसन

facial y laríngeo

90. MAYÚRĀSANA मयूरासन

muscular



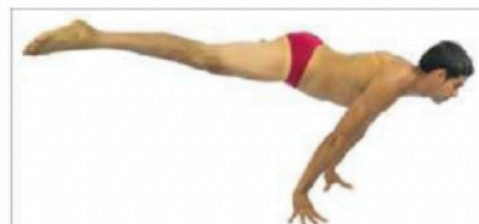
variación en la posición de las manos



utthita úrdhwa
nirálamba
mayúráśana



utthita êkapáda
mayúráśana



utthita kôna uttána
nirálamba mayúráśana



rāja mayúráśana



utthita êkapáda párshwa
ardha êkahasta mayúráśana



êkahasta mayúráśana



bhadra êkahasta
mayúráśana

91. KÁKÁSANA काकासन

muscular



variación en la posición de las manos



êkahasta
êkapáda kákásana



utthita êkahasta êkapáda
párshwa kákásana



utthita êkapáda
párshwa kákásana



êkapáda kákásana



rája kákásana



utthita êkapáda kákásana



utthita úrdhwa baddha
párshwa kákásana



pasaje para el mahá kákásana



uttána mahá
kákásana

92. MÊRUDANDÁSANA मेरुदण्डासन

abdominal



dwapāda mêtudandāsana



rāja mêtudandāsana

vakra mêtudandāsana



mahā êkapāda jánushírsha
mêtudandāsana



pārshwa mêtudandāsana

93. NATAPÁDÁSANA

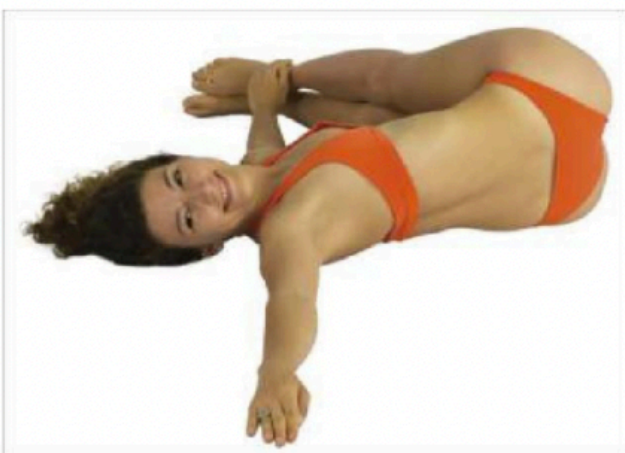
नटपादासन

abertura pélvica



94. CHALANÁSANA चलनासन

torsión



dwapāda chalanāsana



ardha dwapāda chalanāsana

95. VÁTÁYANÁSANA

वातायनासन

flexión
coxo-femoral

96. KATIKÁSANA कटिकासन

tracción



utthita êkapáda katikásana

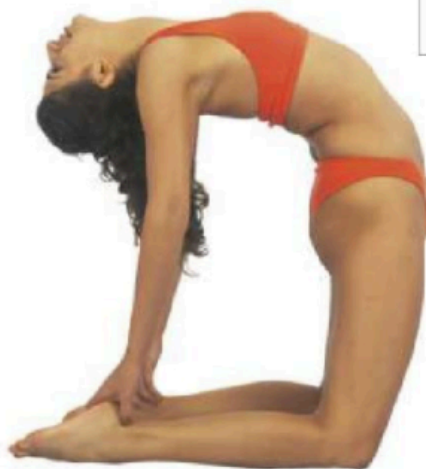


rája katikásana

utthita êkapáda
êkahasta katikásanautthita êkapáda
mahá katikásana

97. USHTRÁSANA उष्ट्रासन

retroflexión



rája ushtrásana



êkapáda ushtrásana



êkapáda êkahasta ushtrásana



mahá ushtrásana



vakra êkahasta ushtrásana

98. NATASHIRA VAJRÁSANA नटशिर वज्रासन

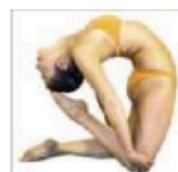
retroflexión



rāja natashira vajrásana



mahá natashira vajrásana



jānuhasta pādashīrsha
natashira vajrásana



ēkapāda ēkapādashīrsha
natashira vajrásana

99. GÔKARNÁSANA गोकर्णासन

abertura pélvica



rāja gôkarnāsana



udara vajra gôkarnāsana



mahá gôkarnāsana

100. HALÁSANA हलासन

invertida sobre los hombros



rája halásana

101. VIPARÍTA KARANYÁSANA

विपरीत करण्यासन

invertida sobre los hombros



rája viparíta karanyásana

102. SARVÁNGÁSANA

सर्वाङ्गासन

invertida sobre los hombros



rája sarvángásana

103. MATSYÁSANA मत्स्यासन

retroflexión y compensación
de las invertidas sobre los hombros



rāja matsyāsana



ardha matsyāsana



bhadra matsyāsana



vajra matsyāsana



dwapāda úrdhwa ardha matsyāsana



uttāna matsyāsana

104. GRÍVÁSANA ग्रीवासन

preparación para invertidas
sobre la cabeza



rāja grívāsana

105. SHÍRSHÁSANA शीर्षासन

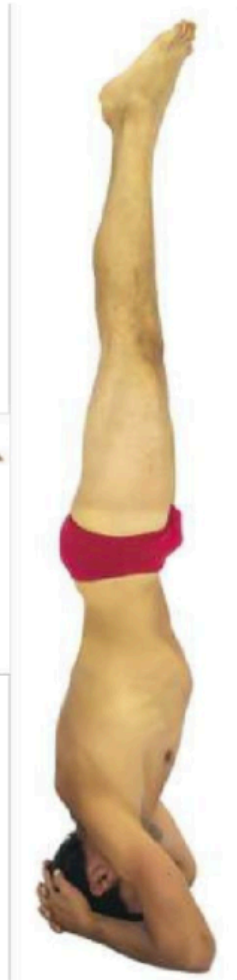
invertida sobre la cabeza



ardha shīrshāsana



prasāraṇa shīrshāsana



rāja shīrshāsana



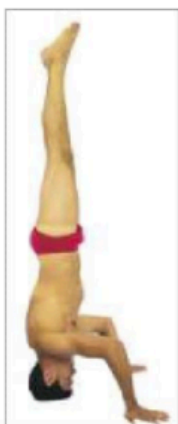
prasāraṇa úrdhwa shīrshāsana



uttāna shīrshāsana

106. KAPÁLÁSANA कपालासन

invertida sobre la cabeza



rāja kapālāsana

utthita êkapāda
uttāna kapālāsanaêkahasta
utthita kapālāsana

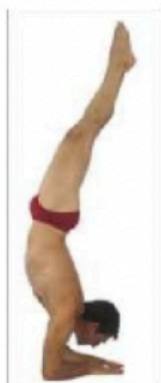
107. DHÁRANÁSANA धारणासन

descanso de las invertidas sobre la cabeza

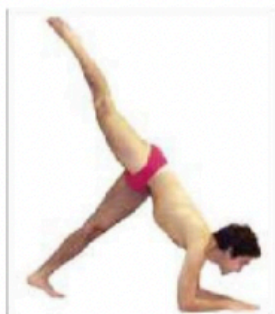


108. VRISHCHIKÁSANA वृश्चिकासन

invertidas sobre los brazos y/o manos



ardha vrishchikásana



êkapáda sukha vrishchikásana



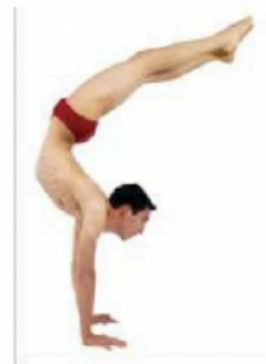
utthita êkahasta
ardha vrishchikásana



êkapáda
ardha vrishchikásana



rája vrishchikásana



uttána ardha
dwahasta vrishchikásana

SIGNIFICADO DE LOS NOMBRES DE LAS 108 TÉCNICAS CORPORALES

A continuación, los significados de las palabras que dan nombre a los ásanas, organizados según la numeración de las familias. Ver las notas al pie, al final de este glosario.

1. shava	cadáver
2. purána	antiguo, antigüedad
3. sukha	fácil
4. samána	uno de los cinco sub-pránas, situado en la región gástrica; semejante o igual
5. swastika	objeto auspicioso, especialmente la cruz gamada, antiguo símbolo hindú
6. siddha	aquel que posee los poderes paranormales
7. padma	loto
8. víra	héroe
9. vajra	bastón
10. idá	uno de los tres principales canales del cuerpo energético, de polaridad negativa
11. pingalá	uno de los tres principales canales del cuerpo energético, de polaridad positiva
12. sushumná	uno de los tres principales canales del cuerpo energético; corresponde espacialmente a la médula espinal
13. bhadra	virtuoso, auspicioso, próspero, feliz
14. páda	pie
15. prathana	extensión, aplanamiento
16. trishúla	tridente, arma de guerra símbolo de Shiva
17. vriksha	árbol
18. êkapáda úrdhwa	êka: uno, un / páda: pie / úrdhwa: elevado
19. Shiva Natarája	rey de los bailarines; uno de los aspectos de Shiva, el creador del Yôga
20. natarája	rey de los bailarines
21. úrdhwa dhanus ⁷	úrdhwa: elevado / dhanus: arco
22. jánúrdhwa shírsha	jánu: rodilla / úrdhwa: elevado / shírsha: cabeza
23. jánúrdhwa	jánu: rodilla / úrdhwa: elevado
24. Garuda	ave gigantesca mencionada en el Rámáyána; montura de Vishnu

25. paksha	ala de un ave
26. úrdhwa pádaprasárana	úrdhwa: elevado / páda: pie / prasárana: extensión
27. prasárana êkapáda	prasárana: extensión / êka: uno, un / páda: pie
28. ádi ^a	primero, fundamental
29. grívavartêna	gríva: cuello / vartêna: girar, rodar, circundar
30. báhuvartêna	báhu: brazo / vartêna: girar, rodar, circundar
31. nitamba	las curvas de una mujer; las curvas de un río
32. chandra	luna
33. trikôna	tri: tres / kôna: ángulo / trikôna: triángulo
34. prishtha	espalda; la parte escondida o de atrás de cualquier cosa
35. prishthakôna	prishtha: espalda; la parte escondida o de atrás de cualquier cosa / kôna: ángulo
36. jánu	rodilla
37. shirángushtha	shira: cabeza / angushtha: dedo mayor del pie
38. pádaprasárana	páda: pie / prasárana: extensión
39. parigha	pestillo, barra de hierro para trancar una puerta; línea de nubes que atraviesa el sol al atardecer o al amanecer
40. Hanuman	el dios mono del Rámáyána; general del ejército de Ráma
41. púrna	pleno, completo, lleno
42. hastina	elefante
43. tála	palmera
44. chakra	rueda, círculo
45. pádahasta	páda: pie / hasta: mano
46. mahá shakti ^a	mahá: grande / shakti: energía, fuerza
47. párshwôttána	párshwa: flanco, costado / uttána: extendido, elongado
48. dwahasta	dwa: dos / hasta: mano
49. êkahasta	êka: una / hasta: mano
50. utka	en cuclillas, agachado
51. mandúka	rana
52. Ômkára	la sílaba ÔM
53. lôla	que se mueve hacia adelante y hacia atrás, inestable; que se balancea
54. pashchimôttána	pashchima: parte posterior del cuerpo / uttána: extendido, elongado
55. upavishta kôna	upavishta: sentado / kôna: ángulo
56. upavishta	sentado
57. prasárana	extensión
58. vajrôli ^a	contracción del rayo

59. jánushírsha	jánu: rodilla / shírsha: cabeza
60. stambha	poste, pilar; columna, tallo
61. Vámadêva	váma: situado al lado izquierdo / dêva: divinidad / Vámadêva: según algunas fuentes, otro nombre de Shiva
62. kapôta ⁹	paloma
63. vakra	curvo, tortuoso
64. Matsyêndra	rey de los peces; nombre del pez que observó a Shiva enseñando Yôga, puso en práctica tales técnicas y evolucionó hasta llegar a ser un ser humano
65. shirapáda	shira: cabeza / páda: pie
66. upadhána	colocar encima; el acto de colocar o apoyar encima; aquello en lo cual se descansa; una almohada o almohadón
67. kukkuta	gallo
68. úrdhwa samakôna	úrdhwa: elevado / sama: par; plano; paralelo; similar; recto / kôna: ángulo
69. gômukha	gô: vaca / mukha: cara
70. parvata	montaña
71. garbha	seno; huevo; germen; embrión; fruto
72. yôga	unión; filosofía práctica de vida
73. kúrma	tortuga
74. hamsa	cisne
75. bhujanga	cobra
76. sarpa	serpiente
77. shalabha	saltamontes
78. makara	cocodrilo
79. dhanus ⁷	arco
80. dôla	balanceo
81. bhêka ⁹	rana
82. chatushpáda ¹⁰	chatur: cuatro / páda: pie / chatushpáda: cuadrúpedo
83. tripáda	tri: tres / páda: pie
84. dwapáda	dwa: dos / páda: pie
85. báhu-páda	báhu: brazo / páda: pie
86. váyútkā	váyú: viento / utka: en cuclillas, agachado
87. angushtha	dedo mayor del pie
88. vamsha	bambú
89. simha	león
90. mayúra	pavo real
91. kāka	cuervo

92. mêrudanda	mêru: monte Mêru / danda: varilla, cayado / mêrudanda: se refiere a la columna vertebral
93. natapáda	nata: bailarín / páda: pie
94. chalana	movimiento
95. vátáyana	caballo
96. katika	caderas
97. ushtra	camello
98. natashira vajra	nata: bailarín / shira: cabeza / vajra: bastón
99. gôkarna	gô: vaca / karna: oreja
100. hala	arado
101. viparíta karani⁸	viparíta: invertido / karani: forma, aspecto, cuerpo
102. sarvánga	sarva: todo / anga: parte
103. matsya	pez
104. gríva	cuello
105. shírsha	cabeza
106. kapála	cráneo
107. dháraná	concentración
108. vrishchika	escorpión

Fuentes: *Tratado de Yôga* (DeRose) y *Sanskrit-English Dictionary* (Monier-Williams).

7. En la *Gramática Elemental del Sánscrito Clásico*, del Dr. Francisco María Rivero, pág. 25, se explica que cuando una palabra finalizada en "s" se fusiona con otra que comienza con "á", la "s" se reemplaza por "r" (s + á = rá). Por lo tanto, dhanus + ásana = dhanurásana. En el *Sanskrit-English Dictionary*, de Monier-Williams, pág. 509, se aclara que, en algunas palabras compuestas de dhanus, se utiliza dhanur, dando como ejemplo el propio término dhanurásana.

8. Según la 4ª regla primaria de sandhi de vocales, cuando "i-í, u-ú" van seguidas por una vocal no similar, deben reemplazarse por la semivocal correspondiente: "y, v", respectivamente. De ahí que ádi + ásana dé el término compuesto ádyásana; shakti, dé shaktyásana; vajrôli, dé vajrôlyásana; karani, dé karanyásana.

9. Conforme la 2ª regla de sandhi de consonantes (3ª sub-regla), cualquier consonante sorda final (excepto las sibilantes) localizada antes de una letra sonora, cambia a la respectiva consonante sonora. De ahí que kapôta dé el término compuesto kapôdásana, y bhêka, bhêgásana.

10. Según la 1ª regla de sandhi de visarga, la letra final "r", cuando está seguida por consonante sorda o por nada, puede cambiar a visarga (h). Así se entiende el cambio de chatur a chatuḥ. Una vez que "h" ha reemplazado a "r", puede ser necesario aplicar otras reglas a la palabra que ahora termina en visarga.

Según la 5ª regla de sandhi de visarga, los numerales "dwiḥ", "triḥ" y "chatuḥ" cambian opcionalmente su visarga (h) a "ṣh", si están seguidos por una consonante sorda perteneciente a la clase gutural o labial (como en el caso de la letra "p", labial). Se comprende así el cambio de chatuḥ a chatuṣh, en chatuṣhpáda.