

EL LENGUAJE DEL YOGA

UNA GUÍA COMPLETA DE LOS NOMBRES
DE LOS ASANAS, LOS TÉRMINOS SÁNSCRITOS Y
LOS CANTOS YÓGUICOS

Nicolai Bachman

Incluye un libro de 139 páginas y 2 CD
con la guía de pronunciación y cantos yóguicos

edaf 



Nicolai Bachman

Lleva más de diez años enseñando sánscrito, ayurveda, cánticos y otros temas relacionados con el yoga. Cursó estudios en el Instituto Americano de Sánscrito, en el Instituto VagYoga de la India, en el Instituto Ayurvédico, y obtuvo un máster en Filosofía Oriental en el St. John's College.

Foto del autor ©JENNIFER ESPERANZA

«Esta lengua sagrada surgió a partir de unas tradiciones orales que se desarrollaron para transmitir los descubrimientos espirituales de los sabios antiguos. Dado que el sánscrito es el lenguaje del yoga, el practicante que es capaz de comprender la terminología sánscrita fundamental y su pronunciación, podrá profundizar mejor en su conocimiento del camino del yoga.»

Nicolai Bachman

Nicolai Bachman ofrece al estudiante serio de yoga un acompañamiento perfecto a su práctica, en el que otorga al estudio del sánscrito el valor que merece como práctica espiritual y, al mismo tiempo, permite al lector conocer la energía poderosa de esta lengua sagrada.

Al sánscrito se le llama *Devarani*, la lengua de los dioses, porque se cree que los dioses se entienden entre ellos y con los hombres en sánscrito. Sus sonidos resonantes tienen un poder transformador que, bien pronunciado y comprendido, permite acceder al practicante al corazón y al alma tradicional del yoga, y lo sintoniza más profundamente con lo sagrado.

EL
LENGUAJE
DEL
YOGA

EL LENGUAJE DEL YOGA

UNA GUÍA COMPLETA
DE LOS NOMBRES DE LOS ASANAS,
LOS TÉRMINOS EN SÁNSCRITO
Y LOS CÁNTICOS YÓGUICOS

Nicolai Bachman

edaf



MADRID - MÉXICO - BUENOS AIRES - SAN JUAN - SANTIAGO - MIAMI

2012

Título original: THE LANGUAGE OF YOGA

© Nicolai Bachman.

© 2012. De esta edición, Editorial EDAF, S. L. U. Jorge Juan, 68. 28009 Madrid.

© Traducciones del sánscrito realizadas por Nicolai Bachman.

© De la traducción: Alejandro Pareja Rodríguez.

Editorial EDAF, S. L. U.

Jorge Juan, 68. 28009 Madrid, España

Tel. (34) 91 435 82 60 - Fax (34) 91 431 52 81

<http://www.edaf.net>

e-mail: edaf@edaf.net

Ediciones-Distribuciones A. Fossati, S. A. de C. V.

Calle 21 - Poniente 3701. Colonia Belisario Domínguez

Puebla 72180, México

Tel. 52 22 22 11 13 87

e-mail: edafmexicoclien@yahoo.com.mx

Edaf del Plata, S. A.

Chile, 2222

1227 Buenos Aires, Argentina

Tel/Fax (54) 11 43 08 52 22

e-mail: edafdelplata@edaf.net

Edaf Chile, S. A.

Coyuncura, 2270 Oficina 914

Providencia, Santiago de Chile, Chile

Tel. (56) 2/335 75 11 - (56) 2/334 84 17 - Fax (56) 2/231 13 97

e-mail: edafchile@edaf.net

Edaf Antillas, Inc.

Av. J. T. Piñero, 1594, Caparra Terrace

San Juan, Puerto Rico (00921-1413)

Tel. (787) 707 17 92 - Fax (787) 707 17 97

e-mail: edafantillas@edaf.net

Edaf Antillas - Miami

247 S. E. First Street

Miami, FL 33131 - USA

Tel. libre de cargos (888) 225 89 84 - Tel. (305) 377 99 41 - Fax (305) 371 59 26

e-mail: edafantillas@edaf.net

Febrero de 2012

El propósito de este proyecto es conservar y fomentar la ortografía y la pronunciación correcta de los términos sánscritos relacionados con la ciencia del yoga.

Para recibir más información sobre clases, talleres u otros productos, pónganse en contacto con Sanskrit Sounds, Santa Fe (Nuevo México, EE. UU.), www.SanskritSounds.com.

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (CEDRO) vela por el respeto de los citados derechos.

ISBN: 978-84-414-3081-5

Depósito legal: M. 2.147-2012

PRINTED IN SPAIN

IMPRESO EN ESPAÑA

Anzos, S. L. -Fuenlabrada- (Madrid)

Gracias

David Frawley
Tias y Sūrya Little
Jeff Martens
Tim Miller
Darlene Tate

y, sobre todo,
a Margo, mi mujer,
por su apoyo y amor constantes.

ÍNDICE

	PISTA	PÁGINA
Introducción	—	1
DISCO 1: EL LENGUAJE DEL YOGA		
Cánticos para tus prácticas	—	7
Gaṇānām Tvā	1	9
Cántico a Sarasvatī	2	10
Yogena Cittasya	3	11
Vande Gurūṇām	4	12
Maṅgala Mantra	5	13
Śiva Mantra	6	14
Cántico a Kṛṣṇāmācārya	7	15
Yoga Sūtras de Patañjali	8	16
Términos del yoga	—	17
Aṣṭāṅga	9	18
Yamas	10	19
Niyamas	11	19
Animales	12	20
Bandhas	13	21
Partes del cuerpo	14	22
Cakras	15	23
Deidades y sabios	16	24
Direcciones y posiciones	17	25
Dṛṣṭis	18	26
Elementos	19	27
Kleśas	20	27
Mudrās	21	28
Números	22	30
Prāṇāyāma	23	31
Ṣaṭ-Karmas	24	32

	PISTA	PÁGINA
Textos	25	33
Upanishads	26	34
Vāyus	27	35
Vedas	28	35
Términos generales del yoga	29	36

DISCO 2: NOMBRES DE ASANAS

Secuencias del Aṣṭāṅga	—	43
Primera serie del Aṣṭāṅga	—	45
Cántico de Invocación: Vande Gurūṇām	1	45
Saludo al Sol A	2	46
Saludo al Sol B	3	47
Posturas de pie	4	48
Posturas sentadas	5	50
Posturas de terminación	6	53
Sumario de la primera serie del Aṣṭāṅga	—	55
Segunda serie del Aṣṭāṅga	7	56
Sumario de la segunda serie del Aṣṭāṅga	—	60
Tercera serie del Aṣṭāṅga	8	61
Sumario de la tercera serie del Aṣṭāṅga	—	65
Nombres de asanas	—	67

	PISTA	PÁGINA		PISTA	PÁGINA
A	9	69	M	19	90
B	10	72	N	20	92
C	11	75	P	21	93
D	12	77	R	22	100
E	13	79	S	23	101
G	14	82	T	24	107
H	15	84	U	25	109
J	16	85	V	26	113
K	17	86	Y	27	116
L	18	89			

	PISTA	PÁGINA
Índices	—	117
Sinónimos de nombres de asanas	28	118
Nombres españoles	—	120
Alfabeto sánscrito	29	138



INTRODUCCIÓN

Saber pronunciar el sánscrito correctamente es imprescindible para todos los maestros y estudiantes serios de yoga.

Esta lengua sagrada surgió a partir de unas tradiciones orales que se desarrollaron para transmitir los descubrimientos espirituales de los sabios antiguos. Dado que el sánscrito es el lenguaje del yoga, el practicante que es capaz de comprender la terminología sánscrita fundamental y su pronunciación podrá profundizar mejor en su conocimiento del camino del yoga. Este estudio también puede aportar un entendimiento más completo del significado y del propósito de los *āsanas* o posturas del yoga, conocimiento que se pierde cuando solo se conocen sus nombres españoles.

Se dice que el sánscrito fue transmitido por revelación divina a sabios que meditaban hace miles de años. Cierta relato cuenta que Śiva tocó su tambor *damaru* catorce veces, creando así el alfabeto sánscrito. Estos catorce «Sūtras Maheśvara» constituyen el comienzo del texto en el que se expone la gramática sánscrita. El alfabeto está adaptado perfectamente al aparato vocal humano, y el sonido de cada palabra representa la energía sutil de su significado. Dado que cada sílaba tiene una duración de uno o de dos tiempos, pronunciarlas correctamente nos permite sentir el ritmo natural del lenguaje y absorber la esencia verdadera de la palabra. Al sánscrito se le llama *Devavāṇi* o «lengua de los dioses», pues se dice que los dioses se entienden entre sí y se comunican en sánscrito. Por ello, en todas las ceremonias sagradas con motivo de nacimientos, bodas, muertes, y demás ritos religiosos, se realizan cánticos en sánscrito. La vida misma de estos ritos es el sonido de los himnos védicos, que se han conservado a lo largo de miles de generaciones con la práctica de los cánticos.

Dado que la sabiduría védica se conservó por transmisión oral durante mucho tiempo antes de que se recogiera por escrito, nadie sabe a cuándo se remonta. Los textos escritos sánscritos más antiguos que se conocen son los Vedas, que comienzan con el Rg Veda, cuyo texto escrito se

remonta al menos al 1500 antes de nuestra era. Los tres Vedas siguientes (Sāma, Yajur y Atharva) se derivan todos ellos del Ṛg Veda. Los Upaniṣads, que constituyen la base de la filosofía vedanta, son extrapolaciones y sumarios de los Vedas. A los Vedas y sus textos derivados, los Upaniṣads, se les llama en su conjunto los *śruti*, que significa «oídos», porque se les atribuye un origen divino, como textos revelados en su principio por videntes iluminados.

El yoga, junto con el *Āyurveda* (la medicina hindú), el *Jyotiṣa* (la astrología hindú) y otras ramas incontables de la sabiduría hindú, se transmitieron, tanto por vía oral como literaria, por medio de la refinada lengua sánscrita. Los *sūtras*, breves aforismos cargados de información y fáciles de aprender de memoria, solían componerse con el fin de recoger las ideas de la manera más eficaz posible. El estudiante solo podía captar toda la profundidad de su significado con la ayuda de un maestro o, al menos, con un tratado aclaratorio. También se componían estrofas en versos rítmicos; las más comunes eran las de cuatro versos de ocho u once sílabas cada uno. Recitar o cantar estas estrofas es otra manera natural y sencilla de aprenderlas de memoria.

En Occidente, el yoga se suele centrar en gran medida en la práctica de posturas físicas (*āsanas*). Sin embargo, el *āsana* no es más que una de las ocho ramas diferentes del yoga (ver *Aṣṭāṅga*). Los maestros y los estudiantes que conocen los nombres de las posturas en sánscrito pueden citarlas sin lugar a error. Citarlas por sus nombres traducidos al español puede conducir a confusiones, pues existen diversas traducciones, y una misma postura puede tener varios nombres españoles. Además, comprender plenamente cada una de las partes del nombre de un *āsana* puede aportar un entendimiento más profundo de su forma y de su función. Al observar cómo se emplea una misma palabra en varios nombres de diversas posturas, advertimos matices sutiles que se nos pasarían por alto de otro modo. El método hindú de aprendizaje se basa en gran medida en contemplar un objeto desde diversos ángulos para llegar a verlo en su forma completa.

El propósito de este libro es conservar y fomentar la ortografía y la pronunciación correcta de los términos sánscritos relacionados con la ciencia del yoga. Aporta así una referencia para los practicantes del yoga que desean perpetuar el vocabulario del yoga de manera precisa y

respetuosa. Al ver unos términos agrupados en una disposición lógica, podemos visualizar sus relaciones mutuas.

Esperamos que tu viaje por el camino del yoga se dilate y se ilumine por la energía sonora y visual de este hermoso lenguaje.

NOTAS SOBRE LA PRONUNCIACIÓN DEL SÁNCRITO

Combinación de vocales: En el sánscrito, cuando se reúnen dos vocales, se combinan formando otra cosa. Por ejemplo, «pāścima uttānāsana» se convierte en «pāścimottānāsana», y «marīci āsana» se convierte en «marīcyāsana».

Combinación de consonantes: En el sánscrito, cuando la consonante final de una palabra tiene un sonido no compatible con la consonante inicial de la palabra siguiente, puede variar la consonante final. Por ejemplo, «ṣaṭ mukhī» se convierte en «ṣanmukhī», «tīryak mukha» se convierte en «tīryaṇmukha», y «catur pāda» se convierte en «catuṣpāda».

Algunos sonidos del sánscrito se pronuncian de manera algo distinta en el norte y en el sur de la India. La «v» puede sonar como una «w», y la «ś» o la «ṣ» pueden sonar como una «sh» o como una «s».

Existen algunas diferencias entre la pronunciación del sánscrito y la del hindi. En el sánscrito, cuando una palabra termina en «a», se pronuncia la «a». En el hindi suele ser muda, aunque se escriba del mismo modo. Por ejemplo, la palabra sánscrita «āsana» se pronuncia en hindi como si fuera «āsan».

SÁNCRITO	HINDI
«a» al final de palabra se pronuncia	«a» al final de palabra no se pronuncia en muchos casos
«a» al final de palabra es larga	«a» al final de palabra se pronuncia como «a» breve
«ph» se pronuncia como «p» aspirada	«ph» se pronuncia como «f»

NOTAS EXPLICATIVAS

Las imágenes que aparecen al principio de cada sección son las representaciones geométricas (*yantra*) de cada *chakra* elemental. El sonido sánscrito en el centro de cada yantra es el sonido primario del *chakra* correspondiente, una sola sílaba que termina en «m».

SECCIÓN DEL CHAKRA	SITUACIÓN	ELEMENTO	SONIDO SÁNSCRITO PRIMARIO
Cánticos para tus prácticas	garganta	espacio	ham
Términos del yoga	corazón	aire	yam
Secuencias del Aṣṭāṅga	ombligo	fuego	ram
Nombres de los asanas	zona reproductiva	agua	vam
Claves	base de la columna	tierra	lam

Si no encuentras en la sección alfabética el nombre sánscrito de un asana, búscalo en la clave de Sinónimos de nombres de asanas (página 118). Para localizar la postura por su nombre español, consulta la Clave de nombres españoles (página 120).

Los dibujos no pretenden ser más que una representación general de cada postura. No se muestran algunas variaciones de las mismas. Muchas posturas tienen varios nombres distintos, y un mismo nombre se puede emplear para muchas posturas. Los nombres que aparecen aquí están tomados de los sistemas clásicos del yoga y de las enseñanzas de B. K. S. Iyengar y de T. K. V. Desikachar. Se presentan por separado las tres primeras series del sistema Aṣṭāṅga de K. Pattabhi Jois.

Muchos términos sánscritos son muy complejos y difíciles de traducir. Por ello, en la mayoría de los nombres de āsana he optado por dar la traducción literal palabra por palabra. En el caso de los términos del yoga cuyo significado común es distinto del literal, se presenta entre comillas el significado literal.

SECUENCIAS DEL AṢṬĀṆGA

En el sánscrito se emplean las consonantes para designar las variaciones de una postura. Así, ka = a, kha = b, ga = c, gha = d.

Existen varias posturas que no se citan expresamente en las series, pero que se ejecutan como posturas transitorias. Se indican con un asterisco (*).

Muchos maestros han modificado la primera serie de diversas maneras, normalmente añadiendo o eliminando posturas. La primera serie que presentamos aquí se basa en los textos originales del propio K. Pattabhi Jois, escritos en sánscrito. Las series segunda y tercera son consistentes y están tomadas de los conocimientos de practicantes de gran experiencia.

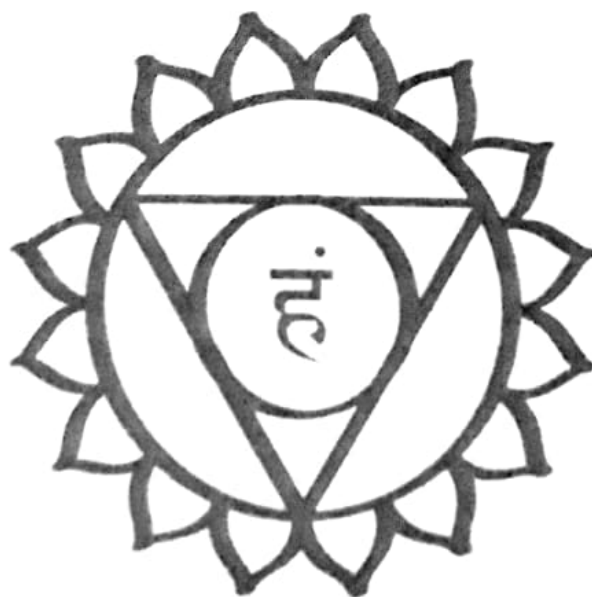
La mayoría de los practicantes pronuncian los nombres de las posturas primera y última (Samasthiti y Utpluti) con «h» al final. Aunque esto no es consistente con el resto de los nombres de āsana, que no se pronuncian con su «m» final), lo dejamos así aquí por respeto al uso convencional.

Muchos nombres de la tercera serie son diferentes de los que aparecen en la sección alfabética. Por ejemplo, el nombre que aparece como «paścimottānāsana» en la sección alfabética se escribe «paścimatānāsana» en la sección del Aṣṭāṅga.

CÁNTICOS PARA TUS PRÁCTICAS

*Siete cánticos comunes
que se recitan en el transcurso
de las clases de yoga*

*Siete sūtras del yoga
que tratan de
la definición
de yoga y de āsana*



El sánscrito es una lengua muy rítmica y musical que se presta fácilmente al canto y a la recitación. Cada sílaba puede ser breve (un tiempo) o larga (dos tiempos). La sabiduría antigua se recogía en estrofas de métrica fija que facilitaban la memorización por la recitación, proporcionando así un medio útil para conservar la sabiduría védica a lo largo del tiempo. El primer cántico, dedicado a Gaṇeśa, es del Rg Veda, el texto más antiguo que se conserva en sánscrito, que se recogió por escrito hace más de tres mil quinientos años. Se aprecia que es un cántico védico por las marcas tonales que aparecen por encima y por debajo de las letras. Una línea horizontal por debajo de la sílaba indica tono bajo; si no hay ninguna señal, es tono medio, y una línea vertical por encima indica tono alto. Si hay dos líneas verticales por encima de la sílaba, se entona el primer tiempo de la sílaba con tono medio y el segundo tiempo con tono alto. Si sigues el texto escrito mientras escuchas el CD, percibirás con claridad los tres tonos.

La gran mayoría de los textos poéticos sánscritos están escritos en estrofas métricas, que suelen tener cuatro versos, cada uno de un número dado de sílabas. Las formas métricas más comunes tienen versos de ocho o de once sílabas. Todos los cánticos que figuran aquí, a excepción de los dos primeros, están en estrofas con versos de ocho o de once sílabas.

Se cree que la sílaba *Om* es el sonido primigenio a partir del cual comenzó todo el universo manifiesto. Se cree también que el propio *Om* contiene en sí mismo todos los demás sonidos y, por tanto, todas las formas de energía. Es muy común empezar y terminar un cántico con el *Om*.

Al entonar o recitar un cántico a una deidad se invoca la energía de esa deidad, lo que constituye una manera propicia de dar comienzo a una práctica o a una empresa. En la India se suele venerar en primer lugar a Gaṇeśa, que es la deidad que elimina los obstáculos y que otorga los bienes y la abundancia. Después de entonar un cántico a Gaṇeśa, se ejecuta otro cántico adecuado a la actividad concreta, ya sea una práctica, una meditación, una nueva empresa, etcétera. Todos los cánticos deben recitarse con actitud respetuosa y devota.

Gaṇānām Tvā (Rgveda 2.23.1)

Mantra dedicado a Gaṇeśa, la deidad con cabeza de elefante, que retira los obstáculos y otorga protección.



DISCO 1, PISTA 1

ॐ

ग॒णानां॑ त्वा ग॒णप॑तिं हवामहे
क॒विं क॑वी॒नामु॑पमश्र॒वस्तमम् ।
ज्ये॒ष्ठरा॑जं ब्रह्म॒णां ब्रह्म॑णस्पत॒
आ नः॑ शु॒ण्वन्नृ॑तिभिस्सीद॒ सादनम् ॥
श्रीमहागणपतये नमः

Om

gaṇānām tvā gaṇapātiṃ havāmahe,
kaviṃ kavīnām upamaśravastamaṃ,
jyeṣṭha-rājaṃ brahmaṇām brahmaṇaspata
ā naḥ śṛvannṛtibhissīda sādānam.
śrī-mahā-gaṇapataye namaḥ

Entre todos los compañeros de Śiva te invocamos a ti, Gaṇeśa,
vidente entre videntes, más glorioso y eminente,
soberano de todos los brahmanes. Oh, Señor de Brahman,
al oírnos, siéntate junto a nosotros con todas (tus) energías protectoras.
¡Salve al grande y magnífico Gaṇeśa!

Cántico a Sarasvatī

Para invocar la energía del habla y del conocimiento.



DISCO 1, PISTA 2

या कुन्देन्दुतुषारहारधवला

या शुभ्र वस्त्रावृता ।

या वीणावरदण्डमण्डितकरा

या श्वेतपद्मासना ॥

या ब्रह्माच्युतशङ्करप्रभृतिभिर्

देवैः सदा वन्दिता ।

सा मां पातु सरस्वती भगवती

निःशेषजाड्यापहा ॥

yā kundendu-tuṣārahāra-dhavalā

yā śubhra-vastrāvṛtā,

yā vīṇāvara-daṇḍa-maṇḍita-karā

yā śveta-padmāsanā.

yā brahmācyutaśaṅkara-prabhṛtibhir

devaiḥ sadā vanditā,

sā māṃ pātu Sarasvatī bhagavatī

niśśeṣajāḍyāpahā.

La que es blanca y pura como una guirnalda de jazmín, la luna o la nieve, vestida de blanco;

la que tiene las manos adornadas con la vina, el libro y el bastón, sentada en un loto blanco;

venerada siempre por los dioses, encabezados por Brahma, Visnu y Siva; que ella, divina Sarasvatī que retira toda oscuridad, me proteja.

Yogena Cittasya

A Patañjali, autor de los *Yoga Sūtras*. Se suele entonar al principio de una práctica de yoga o de una clase de sutras.



DISCO 1, PISTA 3

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां
मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ।
यो ऽपाकरोत्तं प्र वरं मुनीनां
पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतो ऽस्मि ॥

आबाहुपुरुषाकारं
शङ्खचक्रासिधारिणम् ।
सहस्र शिरसंश्चेतं
प्रणमामि पतञ्जलिम् ॥

श्रीमते अनन्ताय नागराजाय नमो नमः

yogena cittasya padena vācāṃ
malaṃ śarīrasya ca vaidyakena,
yo 'pākarottaṃ pravaraṃ munīnāṃ
Patañjaliṃ prāñjalirānato 'smi.

ābāhu puruṣākāraṃ
śaṅkha-cakrāsi-dhāriṇaṃ,
sahasra-śīrasaṃ śvetaṃ
praṇamāmi Patañjalim.

Śrīmate anantāya nāgarājāya namo
namaḥ

Me inclino en honda reverencia con las manos plegadas ante Patañjali,
el más excelente de los sabios, que eliminó
la impureza de la conciencia por el yoga,
la impureza del habla por la palabra (la gramática), y
la impureza del cuerpo por la medicina (Āyurveda).

Con forma de hombre hasta los hombros,
lleva la caracola (sonido divino), el disco (la rueda del tiempo)
y la espada (la distinción),
con mil cabezas, blanco,
me inclino respetuosamente ante Patañjali.

Al magnífico, eterno, rey de los nāgas, salve, salve.

Vande Gurūṇām

Devoción a los pies de loto de todos los gurúes, equiparados a Śiva.
La segunda mitad, dedicada a Patañjali, que se considera encarnación de Viṣṇu. Se suele entonar al principio de una práctica de yoga.



DISCO 1, PISTA 4

वन्दे गुरुणां चरणारविन्दे
संदर्शितस्वात्मसुखावबोधे ।
निःश्रेयसेजाङ्गलिकायमाने
संसारहालाहलमोहशान्त्यै ॥

vande gurūṇām caraṇāravinde
saṁdarśita-svātma-sukhāvabodhe,
niḥśreyase jāṅgalikāyamāne
saṁsāra-hālāhala-moha-śāntyai.

आबाहुपुरुषाकारं
शङ्खचक्रासिधारिणम् ।
सहस्र शिरसंश्वेतं
प्रणमामि पतञ्जलिम् ॥

ābāhu puruṣākāraṁ
śaṅkha-cakrāsi-dhāriṇaṁ,
sahasra-śirasaṁ śvetaṁ
praṇamāmi Patañjalim.

Adoro los pies de loto de todos los gurúes
que despiertan y manifiestan alegría en uno mismo;
incomparables, que aparecen como un encantador de serpientes (Śiva)
para apaciguar el engaño venenoso del saṁsāra (el ciclo de la vida
y de la muerte).

Con forma de hombre hasta los hombros,
lleva la caracola (sonido divino), el disco (la rueda del tiempo)
y la espada (la distinción),
con mil cabezas, blanco,
me inclino respetuosamente ante Patañjali.

Maṅgala Mantra (Auspicious Mantra)

Se suele entonar al final de una práctica de yoga.



DISCO 1, PISTA 5

स्वस्ति प्रजाभ्यः परिपालयन्तां
न्यायेन मार्गेण महीं महीशाः ।
गोब्रह्मणेभ्यः शुभमस्तु नित्यं
लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु ॥

svasti prajābhyaḥ paripālayantāṃ
nyāyena mārgēṇa mahīṃ mahīśāḥ,
gobrāhmaṇebhyaḥ śubhamastu nityaṃ
lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu.

Que estén bien todas las gentes.

Que los grandes maestros protejan la Tierra bien y con justicia.

Que seamos afortunados eternamente con vacas (riqueza) y con sabios.

Que todos los mundos sean felices.

Śiva Mantra (del Nirālamba Upaniṣad)

Se suele cantar al principio de una práctica de yoga.



DISCO 1, PISTA 6

ॐ नमः शिवाय गुरवे
सच्चिदानन्दमूर्तये ।
निष्प्रपञ्चय शान्ताय
निरालम्बाय तेजसे ॥

Om namaḥ Śivāya gurave
saccidānanda-mūrtaye,
niṣprapañcāya śāntāya
nirālambāya tejase.

Saludos a Śiva, el maestro
cuya forma es la verdad, la consciencia y la dicha,
que carece de engaño, que es tranquilo,
independiente e iluminador.

Cántico a Kṛṣṇamācārya

Compuesto por el profesor T. Kṛṣṇamācārya cuando sus discípulos le pidieron un cántico en honor de su maestro. Lo presentamos aquí como homenaje a las aportaciones sin igual del profesor Kṛṣṇamācārya para la comprensión y la práctica del yoga por todo el mundo.



DISCO 1, PISTA 7

श्रीकृष्णवागीशयतीश्वराभ्यां
संप्रप्तचक्राङ्कनभाष्यसारम्।
श्रीनूत्नरङ्गन्द्रतौ समर्पितस्त्वं
श्रीकृष्णमार्त्यगुरुवर्यमीडे ॥

विरोधे कार्तिके मासे
शतताराकृतोदयम्।
योगाचार्य कृष्णमार्त्य
गुरुवर्यमहं भजे ॥
श्रीगुरुभ्यो नमः
हरिः ॐ

Śrī-Kṛṣṇa-Vāgīśa-yatīśvarābhyāṃ
saṃprāpta-cakrāṅkana-bhāṣyasāram,
Śrī-nūtna-Raṅgendra-yatau samarpitasvaṃ
Śrī-Kṛṣṇam-āryaṃ guruvaryam īde.

virodhe kārtike māse
śatatārā-kṛtodayaṃ,
yogācāryaṃ Kṛṣṇam-āryaṃ
guru-varyaṃ-ahaṃ bhaje.
Śrī-gurubhyo namaḥ
Hariḥ Om

Alabo a (nuestro) maestro principal, el venerable Śrī Kṛṣṇamācārya,
que recibió la esencia del Vedanta de Śrī Vāgīśa,
(y) las marcas de los cakra de Śrī Kṛṣṇa,
ambos maestros ascetas (y profesores)
(y) que puso toda su confianza en Śrī Raṅgendra, asceta (y profesor).

Nacido en (el año de) Viroda,
durante el mes de Kārtika
(bajo la) estrella de Śata,
a (este) maestro de yoga,
el venerable Śrī T. Kṛṣṇamācārya
(nuestro) maestro principal,
hago oración.

Yoga Sūtras de Patañjali

Esta breve colección de 196 aforismos escritos por Patañjali entre el año 500 y el 200 antes de nuestra era se ha convertido en el tratado más reconocido y aceptado del yoga como desarrollo de la consciencia humana. Incluimos aquí algunos de sus sutras, que definen el yoga y tratan del asana. En el texto sánscrito original, el número del capítulo y el número del sutra aparecen al final del sutra, rodeados de unas líneas verticales que se llaman danda. Estas indicaciones se recogen en el número de capítulo y de sutra que indicamos más abajo.



DISCO 1, PISTA 8

योगश्चि त्तवृत्तिनिरोधः ॥ १.२ ॥

1.2 yogaścittavṛttinirodhaḥ

El yoga es aquietar las fluctuaciones en (la propia) consciencia.

तदा द्रु सु स्वरूपे स्वस्थानम् ॥ १.३ ॥

1.3 tadā draṣṭuḥ svarūpe 'vasthānam

Entonces, el habitar del que ve en (su) propia naturaleza verdadera.

वृत्तिसारूप्यमितरत्र ॥ १.४ ॥

1.4 vṛttisārūpyamitaratra

De lo contrario, conformidad/identidad con las fluctuaciones.

यमनियमासनप्र णायामप्र्याहारधारणाध्यानसमाधयो ऽष्टावङ्गानि ॥ २.२९ ॥

2.29 yamaniyamāsanapraṇāyāmapratyāhāradhāraṇādhyānasamādhayo
'ṣṭāvaṅgāni

Las ocho ramas son yama, niyama, āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna (y) samādhi.

स्थिरसुखमासनम् ॥ २.४६ ॥

2.46 sthiraśukhamāsanam

Āsana (tiene las cualidades de) estabilidad y comodidad...

प्र यत्नश्चेथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम् ॥ २.४७ ॥

2.47 prayatnaśaithilyānantasamāpattibhyām

... por la relajación con esfuerzo adecuado y la convergencia con el infinito.

ततो द्वन्द्वानभिघातः ॥ २.४८ ॥

2.48 tato dvandvānabhighātaḥ

A partir de esto, ninguna alteración por las parejas de opuestos.

TÉRMINOS DEL YOGA

*Lista completa
de palabras sánscritas
relacionadas con el yoga*

Cada término se repite dos veces,
con un intervalo para que lo puedas repetir.



Aṣṭāṅga (las ocho ramas del yoga)

El término Aṣṭāṅga designa las ocho ramas del yoga, que se describen en los *Yoga Sūtras* de Patañjali. Los Aṣṭāṅga nos proporcionan una manera práctica de vivir felizmente en el mundo al mismo tiempo que desplazamos gradualmente hacia dentro nuestra consciencia. La rama más externa son los *yamas* (conductas sociales). A continuación vienen los *niyamas* (conductas personales), que son como *yamas* internos. Los *āsanas* (posturas físicas) mantienen nuestro cuerpo flexible, fuerte y sano. El *prāṇāyāma* (la regulación de la respiración) es más sutil todavía, y empieza a purificar la mente. El *pratyāhāra* (la internalización de los sentidos) nos lleva todavía más al interior eliminando de la mente las distracciones de los sentidos. Las tres últimas ramas, que se llaman genéricamente *antarāṅga*, que significa «ramas interiores» tienen lugar dentro de la propia consciencia. El *dhāraṇā* nos permite enfocar una corriente de atención en un único objeto. Mantener este enfoque durante un tiempo largo es el *dhyāna*, la séptima rama. Por último, cuando el objeto de la meditación está absorbido en la consciencia de manera tan completa que no se la consciencia, que no se percibe separación entre sujeto y objeto, entonces se alcanza el *samādhi*. Este es el objetivo final.



DISCO 1, PISTA 9

1	yama	यम	ética social «contenciones» (véase Yamas, p. 19)
2	niyama	नियम	ética personal «contenciones internas» (véase Niyamas, p.19)
3	āsana	आसन	postura, sentarse
4	prāṇāyāma	प्राणायाम	regulación de la respiración (véase sección Prāṇāyāma, p. 31)
5	pratyāhāra	प्रत्याहार	internalización de los sentidos, «retraerse»
6	dhāraṇā	धारणा	enfoque, concentración
7	dhyāna	ध्यान	mantener el enfoque, meditación
8	samādhi	समाधि	absorción completa

Yamas (principios de ética social)

Los yamas son principios de ética social que nos permiten coexistir en paz en la comunidad. El primero y más importante es la no violencia.



DISCO 1, PISTA 10

ahiṃsā	अहिंसा	no violencia, reducir el daño
satya	सत्य	verdad
asteya	अस्तेय	no robar
brahmacarya	ब्रह्मचर्य	empleo adecuado de nuestra energía vital
aparigraha	अपरिग्रह	no posesividad

Niyamas (principios de ética personal)

Los niyamas son principios de ética personal necesarios para cuidarse y desarrollarse con el fin de hacer una vida equilibrada. Destacan sobre todo la limpieza y pureza del cuerpo, de la mente y del entorno, seguidos de la satisfacción exterior e interior. El desarrollo del cuerpo por una práctica regular, de la mente por el estímulo intelectual y del espíritu por la devoción a un poder superior contribuyen al crecimiento y a la libertad de la persona.



DISCO 1, PISTA 11

śauca	शौच	pureza, limpieza
santoṣa	सन्तोष	satisfacción
tapas	तपस्	práctica que produce el cambio, «calor»
svādhyāya	स्वाध्याय	autoestudio/observación (especialmente del mantra)
īśvarapraṇidhāna	ईश्वरप्रणिधान	devoción, entrega a una fuerza superior

Animales

Ciertas posturas toman su nombre del aspecto exterior de los animales o de la sensación que producen estos. Por ejemplo, la postura del león tiene el aspecto y produce la sensación de un león que ruge con fuerza, sacando el pecho y la lengua.



DISCO 1, PISTA 12

baka	बक	grulla
bheka	भेक	rana
bhujaṅga	भुजङ्ग	serpiente
cakora	चकोर	perdiz
garuḍa	गरुड	águila
go	गो	vaca
gorakṣa	गोरक्ष	vaquero, pastor de vacas
haṁsa	हंस	cisne
kapiñjala	कपिञ्जल	pájaro que se alimenta de gotas de lluvia
kāka	काक	cuervo
kapota	कपोत	paloma
kāraṇḍava	कारण्डव	ganso del Himalaya
krauñca	क्रौञ्च	garza
kukkuṭa	कुक्कुट	gallo
kūrma	कूर्म	tortuga
makara	मकर	animal marino semejante al cocodrilo
matsya	मत्स्य	pez
mayūra	मयूर	pavo real

nakra	नक्र	cocodrilo
śalabha	शलभ	langosta (insecto)
śaśa	शश	conejo
simha	सिंह	león
śvāna	श्वान	perro
tittibha	तित्तिभ	luciérnaga
uṣṭra	उष्ट्र	camello
vātāyana	वातायन	caballo
vṛścika	वृश्चिक	escorpión

Bandhas (cerraduras o contracciones)

Los *bandhas* son unas cerraduras o contracciones musculares que se producen contrayendo o bloqueando determinados músculos, sujetándolos y soltándolos después, relajando así esa zona del cuerpo. Los bandhas fortalecen y equilibran el sistema nervioso y el cuerpo sutil, y se pueden emplear para diversos fines terapéuticos.



DISCO 1, PISTA 13

jālandhara-bandha	जालंधरबन्ध	cerradura de garganta -apoyo de red-
jihvā-bandha	जिह्वाबन्ध	cerradura de lengua
mūla-bandha	मूलबन्ध	cerradura de raíz
uḍḍiyāna-bandha	उड्डीयानबन्ध	cerradura ascendente

Partes del cuerpo

Muchos nombres de posturas contienen los nombres de partes del cuerpo. Si conocemos los nombres de las partes del cuerpo, recordaremos mejor el modo de realizar una postura.



DISCO 1, PISTA 14

aṅga	अङ्ग	extremidad
aṅguṣṭha	अङ्गुष्ठ	pulgar, dedo gordo del pie
bhujā	भुज	brazo
gaṇḍa	गण्ड	mejilla, lado de la cara
garbha	गर्भ	vientre
hanu	हनु	mandíbula
hasta	हस्त	mano
jānu	जानु	rodilla
jaṭhara	जठर	estómago
kaṇṇa	कर्ण	oído, oreja
mukha	मुख	cara, boca
pāda	पाद	pie, pierna
śīrṣa	शीर्ष	cabeza

Cakras (centros de energía)

Los cakras son espirales circulares de energía próximas a la espina dorsal, atravesadas por el *suṣumnā nāḍī* central por el que sube la energía *kuṇḍalinī* al irse despertando la consciencia. Cada cakra es responsable de diversas funciones corporales y emociones. Presentamos aquí los cakras ordenados de inferior a superior, siguiendo la marcha de la *kuṇḍalinī* y la evolución de una práctica de yoga, de lo basto a lo sutil.



DISCO 1, PISTA 15

1	mūlādhāra	मूलाधार	base de la columna, «soporte raíz»
2	svādhiṣṭhāna	स्वाधिष्ठान	sacro/zona reproductiva, «autoestablecido»
3	maṇipūra	मणिपूर	zona del ombligo, «lleno de joyas»
4	anāhata	अनाहत	zona del corazón «no golpeado»
5	viśuddha	विशुद्ध	zona de la garganta «purificado»
6	ājñā	आज्ञा	entre las cejas; dominio, voluntad, «conocimiento mejorado»
7	sahasrāra	सहस्रार	corona de la cabeza, «mil rayos»

Deidades y sabios

Tanto la filosofía del yoga como el hinduismo tienen sus raíces en los vedas. Muchos maestros y profesores de yoga son hinduistas y cuentan a sus alumnos unos relatos que transmiten de manera metafórica las ideas que quiere transmitir el profesor.

Por eso es importante conocer a los personajes fundamentales del panteón hinduista.



DISCO 1, PISTA 16

Brahman	ब्रह्मन्	energía de la creación
Buddha	बुद्ध	el despierto
Durgā	दुर्गा	aspecto femenino de Śiva
Gaṇeśa	गणेश	hijo de Śiva con cabeza de elefante, escriba del Mahābhārata, el que elimina los obstáculos
Hanumān	हनुमान्	energía de servicio, deidad-mono al servicio de Rāma
Kālī	काली	aspecto femenino de Śiva
Patañjali	पतञ्जलि	autor de los Yoga Sūtras
Kṛṣṇa	कृष्ण	encarnación de Viṣṇu, personaje principal del Bhagavad-Gītā
Rāma	राम	encarnación de Viṣṇu, personaje principal del Rāmāyaṇa
Sarasvatī	सरस्वती	energía del habla y del conocimiento, esposa de Brahma
Śiva	शिव	energía de la destrucción y la transformación
Viṣṇu	विष्णु	energía de la conservación y el mantenimiento
Vyāsa	व्यास	Autor del Mahābhārata

Direcciones y posiciones

Muchos nombres de posturas contienen términos que indican direcciones y posiciones. Resulta útil conocer estos términos para recordar el modo de realizar una postura.



DISCO 1, PISTA 17

adho	अधो	hacia abajo
parivartana	परिवर्तन	girando
parivṛtta	परिवृत्त	girado
pārśva	पार्श्व	lado
paścima	पश्चिम	espalda, detrás, oeste
prasārita	प्रसारित	extendido
pūrva	पूर्व	al frente, Este
sthiti	स्थिति	de pie
supta	सुप्त	acostado
tiryāṇ	तिर्यङ्	oblicuo
upaviṣṭa	उपविष्ट	sentado
ūrdhva	ऊर्ध्व	hacia arriba
utthita	उत्थित	extendido
uttāna	उत्तान	estirado
viparīta	विपरीत	invertido

Dr̥ṣṭis (vistas)

El *dr̥ṣṭi* es donde debe dirigirse la mirada durante la ejecución de una postura. Estas son las de uso más común por los practicantes del yoga Aṣṭāṅga.



DISCO 1, PISTA 18

aṅguṣṭhāgra	अङ्गुष्ठाग्र	punta del pulgar
bhrūmadhya	भ्रूमध्य	entre las cejas
hastāgra	हस्ताग्र	punta de la mano
nābhicakra	नाभिचक्र	cakra del ombligo
nasāgra	नसाग्र	punta de la nariz
pādāgra	पादाग्र	punta del pie
pārśva	पार्श्व	hacia un lado (hacia un punto lejano a la derecha o a la izquierda)
ūrdhva	ऊर्ध्व	hacia arriba

Elementos

Los «cinco grandes elementos», llamados *pañca-mahā-bhūta*, son los componentes básicos del mundo manifiesto. Representan todas las formas posibles de la materia, desde el elemento más basto, la tierra, hasta el más sutil y refinado, el espacio.



DISCO 1, PISTA 19

prthivī	पृथिवी	tierra
āp	आप्	agua
tejas	तेजस्	fuego
vāyu	वायु	aire
ākāśa	आकाश	espacio, éter

Kleśas (aflicciones)

Según los *Yoga Sūtras* de Patañjali, estas cinco aflicciones son la causa del karma y del sufrimiento futuros. La más importante es *Avidyā*, la ignorancia, que es el terreno donde surgen las otras, que solo pueden existir en su presencia.



DISCO 1, PISTA 20

avidyā	अविद्या	ignorancia, «falta de conocimiento»
asmitā	अस्मिता	ego, «yo-soy-idad»
rāga	राग	apego, pasión, deseo
dveṣa	द्वेष	aversión, odio
abhiniveśa	अभिनिवेश	deseo de supervivencia, miedo a la muerte

Mudrās (sellos o gestos)

Cada *mudrā* tiene una energía propia. Es frecuente que los dedos se toquen entre sí, conectando así los canales de energía (*nāḍīs*) del cuerpo que afectan tanto al que hace el gesto como al que lo recibe.



DISCO 1, PISTA 21

abhaya-mudrā अभयमुद्रा

«gesto del sin miedo»,
con la palma apartada
del cuerpo, los dedos
juntos



añjali-mudrā अञ्जलिमुद्रा

«gesto de oración»,
con las palmas juntas,
las puntas de los dedos
hacia arriba



cin-mudrā चिन्मुद्रा

«gesto de la consciencia»,
con las palmas hacia
abajo, uniendo la
punta del índice con
la del pulgar



dhyāna-mudrā ध्यानमुद्रा

«gesto de la meditación»,
con ambas palmas
hacia arriba en
el regazo, la mano
derecha sobre la
izquierda, los dedos
completamente estirados



jñāna-mudrā

ज्ञानमुद्रा

«gesto del conocimiento»,
con las palmas hacia
arriba, uniendo la punta
del índice con la
del pulgar



kāraṇa-mudrā

कारणमुद्रा

«gesto de la expulsión»,
el pulgar sujeta los dedos
medio y anular, el índice
y el meñique apuntan
hacia fuera



varadā-mudrā

वरदामुद्रा

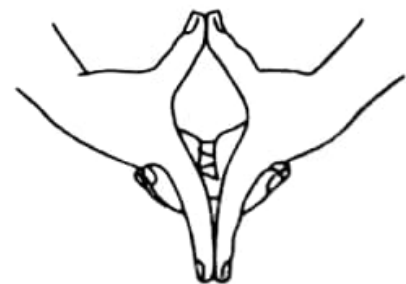
«gesto de conceder un
don», la palma hacia
afuera con el brazo
completamente extendido



yoni-mudrā

योनिमुद्रा

«gesto del vientre»



Números

Los practicantes del yoga emplean con frecuencia los números del uno al veinte, ya sea para contar las posturas en un flujo secuencial como el saludo al sol, o dentro del nombre de una postura, donde suelen designar cuántas piernas o extremidades participan (eka-pāda, dvi-pāda, catuṣ-pāda).

(NOTA: Los números del uno al cuatro son distintos si se declinan en género neutro. Véanse Nombres de āsanas - Saludos al Sol Aṣṭāṅga.)



DISCO 1, PISTA 22

eka	एक	uno	ekādaśa	एकादश	once
dvi	द्वि	dos	dvādaśa	द्वादश	doce
tri	त्रि	tres	trayodaśa	त्रयोदश	trece
catur	चतुर्	cuatro	caturdaśa	चतुर्दश	catorce
pañca	पञ्च	cinco	pañcadaśa	पञ्च दश	quince
ṣaṭ	षट्	seis	ṣoḍaśa	षोडश	dieciséis
sapta	सप्त	siete	saptadaśa	सप्तदश	diecisiete
aṣṭa/aṣṭau	अष्ट/अष्टौ	ocho	aṣṭādaśa	अष्टादश	dieciocho
nava	नव	nueve	navadaśa	नवदश	diecinueve
daśa	दश	diez	ekonaviṃśati	एकोनविंशति	diecinueve
			viṃśati	विंशति	veinte

Prāṇāyāma (regulación de la respiración)

En esta cuarta rama del yoga se practican diversas técnicas de respiración para purificar la mente y reforzar los canales de la energía sutil (nāḍis).



DISCO 1, PISTA 23

anuloma	अनुलोम	en el orden/sentido natural, «al pelo»
viloma	विलोम	en contra del orden/sentido natural, «a contrapelo»
pratiloma	प्रतिलोम	frente al orden/sentido natural, «frente al pelo»
bhastrikā	भस्त्रिका	inspiración y espiración fuerte, «fuelle»
kapāla-bhāti	कपालभानि	aliento de fuego, «pulido de cráneo»
kumbhaka	कुम्भक	suspensión del aliento, «jarra, vasija»
nāḍī-śodhana	नाडीशोधन	purificación de nadi (canal de energía)
pūraka	पूरक	inspiración, «llenar»
rechaka	रेचक	espiración, «vaciar»
śitali	शीतली	doblar hacia arriba los bordes de la lengua, «refrescar»
śitali	शीतली	
candra-bhedana	चन्द्रभेदन	inspiración izquierda, espiración derecha, «división de luna», refrescar
sūrya-bhedana	सूर्यभेदन	inspiración derecha, espiración izquierda, «división de sol», calentar
ujjāyī	उज्जायी	respirar con ruido en la garganta estrechando la tráquea, «superar»

Ṣaṭ-Karmas (seis actos de limpieza)

Los *Ṣaṭ-Karmas* son unas técnicas de limpieza corporal que se encuentran en el Haṭha Yoga Pradīpikā, y que sirven para purificar el cuerpo y la mente. Solo deben estudiarse con un maestro hábil y experto.



DISCO 1, PISTA 24

dhauti	धौति	tragarse un paño para limpiar el estómago
basti	बस्ति	enema ayurvédico
neti	नेति	limpieza de nariz/senos nasales
trāṭaka	त्राटक	fijar la mirada
navli	नौलि	masaje abdominal
kapāla-bhāti	कपालभाति	limpieza de cráneo

Textos

Se reseñan a continuación los títulos de los textos más importantes relacionados con el yoga, escritos todos ellos en sánscrito. El *Bhagavad-Gītā* forma parte del *Mahābhārata*, y este, con el *Rāmāyaṇa*, constituyen los dos grandes poemas épicos de la literatura hindú.



DISCO 1, PISTA 25

Bhagavad-Gītā	भगवद्गीता	conversación entre Kṛṣṇa (dios) y Arjuna (humano), «canto divino»
Gheraṇḍa Samhitā	घेरण्ड संहिता	tratado sobre el Haṭha Yoga
Haṭhayoga Pradīpikā	हठयोग प्र दीपिका	tratado sobre el Haṭha Yoga, «iluminación del Haṭha Yoga»
Mahābhārata	महाभारत	relato épico donde se contiene el <i>Bhagavad-Gītā</i> , «Gran India»
Rāmāyaṇa	रामायण	Relato épico sobre la vida de Rāma, «Idas y venidas de Rāma»
Śiva Samhitā	शिव संहिता	tratado sobre el Haṭha Yoga
Yoga-Darśana	योगदर्शन	Yoga Sūtras de Patañjali
Yoga-Vasiṣṭha	योगवसिष्ठ	tratado sobre el yoga

Upaniṣads

Los *Upaniṣads* son la fuente de la filosofía *Vedānta*. Los trece textos que comentamos aquí son los más comunes. Son ampliaciones y resúmenes de los Vedas, explicados a un discípulo que estaba sentado (*śad*) cerca (*upa*) y más abajo (*ni*) del maestro.



DISCO 1, PISTA 26

Aitareya	ऐतरेय	nombre de un sabio
Bṛhad-Āraṇyaka	बृहदारण्यक	«gran bosque»
Chāndogya	छान्दोग्य	título de una parte de los Vedas
Īśā	ईशा	«señor»
Kaṭha	कठ	título de una parte del Yajur Veda
Kauṣītaki	कौषीतकि	nombre del sabio que lo enseñó
Kena	केन	«¿de quién?»
Maitri	मैत्रि	«amistad»
Māṇḍūkya	माण्डूक्य	nombre del sabio que lo enseñó
Muṇḍaka	मुण्डक	«rasurado»
Praśna	प्रश्न	«pregunta»
Śvetāśvatara	श्वेताश्वतर	«caballo blanco»
Taittirīya	तैत्तिरीय	título de una parte del Yajur Veda

Vāyus (vientos del cuerpo)

Los *vāyus* son los componentes primarios de la respiración. Todos los movimientos del cuerpo dependen de estas energías. Se rigen por el *prāṇa*, y los āsanas los afectan y son afectados por ellos.



DISCO 1, PISTA 27

apāna	अपान	fuerza descendente que rige la excreción, «aliento descendente»
prāṇa	प्राण	fuerza ascendente primaria que rige la ingestión, la atención, «aliento primario»
samāna	समान	fuerza entrante que rige la digestión y la homeostasis, «aliento igualador»
vyāna	व्यान	fuerza saliente que rige la circulación, «aliento dominante»
udāna	उदान	fuerza ascendente que rige el esfuerzo, el habla, «aliento ascendente»

Vedas

Los vedas son los textos tántricos originales que constituyen la base de la filosofía hinduista y del yoga. Todos ellos están escritos en estrofas poéticas, y se han entonado y transmitido de generación en generación desde mil quinientos años antes de nuestra era, como mínimo.



DISCO 1, PISTA 28

R̥g Veda	ऋग्वेद	primer Veda, fuente de mantras
Sāma Veda	सामवेद	segundo veda, canto de mantras
Yajur Veda	यजुर्वेद	tercer veda, aplicación de los mantras en el ritual
Atharva Veda	अथर्ववेद	cuarto veda, mantras védicos complementarios

Términos generales del yoga



DISCO 1, PISTA 29

abhyāsa	अभ्यास	práctica, enfoque
advaita	अद्वैत	principio de no dualidad
agni	अग्नि	principio del fuego
ahaṅkāra	अहङ्कार	ego, «yo, el hacedor»
ālamba	आलम्ब	apoyo
ānanda	आनन्द	alegría
aṣṭāṅga	अष्टाङ्ग	ocho ramas del yoga (véase sección sobre el Aṣṭāṅga)
ātman	आत्मन्	alma, ser
Āyurveda	आयुर्वेद	ciencia de la vida/longevidad, sistema holístico de medicina hindú de cinco mil años de antigüedad
baddha	बद्ध	atado, asido, agarrado
bandha	बन्ध	atadura, cierre (véase Bandhas)
bhakti	भक्ति	devoción
bhāvana	भावन	intención, actitud
bhūmi	भूमि	tierra
bhūta	भूत	elementos (véase Elementos)
buddhi	बुद्धि	intelecto, razón, aspecto del citta como tomador de decisiones
cakra	चक्र	centro de energía del cuerpo sutil, «rueda» (véase Cakras)
candra	चन्द्र	luna
cikitsā	चिकित्सा	tratamiento, terapia

cit	चित्	consciencia pura (sin <i>guṇas</i>)
citta	चित्त	conciencia condicionada (con <i>guṇas</i>)
daṇḍa	दण्ड	palo, poste
deva	देव	Dios, deidad masculina (véanse Deidades y Sabios)
devī	देवी	Diosa, deidad femenina (véanse Deidades y Sabios)
dhanur	धनुर्	arco
dharma	धर्म	religión, ley, deber, virtud, lo que defiende
dr̥ṣṭi	दृष्टि	vista (véase Dr̥ṣṭis)
duḥkha	दुःख	dolor, sufrimiento, «mal espacio»
ekāgratā	एकाग्र ता	lo que tiene una sola punta
guru	गुरु	maestro
guṇa	गुण	atributo, cualidad (véanse sattva, rajas, tamas)
haṭha	हठ	fuerza, unión del sol (<i>ha</i>) y la luna (<i>tha</i>)
hṛdaya	हृदय	corazón
iḍā	इडा	nāḍī izquierdo (femenino, lunar)
indriya	इन्द्रिय	órgano sensorial (ojo, oído, nariz, lengua, piel)
Īśvara	ईश्वर	Dios personal
jīvātman	जीवात्मन्	yo-individual contenido en el cuerpo humano
jñāna	ज्ञान	conocimiento, penetración
kanda	कन्द	nudo
karma	कर्म	acto, efecto de actos pasados
karuṇā	करुणा	compasión
kīrtana	कीर्तन	relatar, alabar

Términos generales del yoga (continuación)

kleśa	क्लेश	aflicción (véase Kleśas)
koṇa	कोण	ángulo
kriyā	क्रिया	acto, trabajo
kuṇḍalinī	कुण्डलिनी	energía que sube por el cuerpo por el suṣumnā nāḍī, «lo que se enrosca»
laghu	लघु	ligero (de peso)
liṅga	लिङ्ग	símbolo fálico de Śiva, cuerpo sutil, «marca»
madhya	मध्य	medio
mālā	माला	guirnalda, collar
maṇḍala	मण्डल	círculo
mantra	मन्त्र	sonido sagrado
mokṣa	मोक्ष	liberación, libertad
mudrā	मुद्रा	sello, gesto (véase Mudrās)
mukta	मुक्त	soltado, liberado
mūla	मूल	raíz, base
muni	मुनि	sabio
nāḍī	नाडी	canal por el que viaja la energía
nāga	नाग	serpiente
namaskāra	नमस्कार	saludo muy respetuoso
namaste	नमस्ते	saludo, «saludos a ti»
nātha	नाथ	linaje yóguico
nidrā	निद्रा	sueño profundo sin sueños, cuarto <i>urtti</i>
nirodha	निरोध	acallar, controlar, aligerar, cesar

nirvāṇa	निर्वाण	extinción, liberación de la existencia, «sin viento» o «sin aliento»
ojas	ओजस्	fuerza del prana, energía sutil del sistema inmunitario
padma	पद्म	loto
paramātman	परमात्मन्	Yo-superior, Yo-supremo
pariṇāma	परिणाम	transformación, cambio
paripūrṇa	परिपूर्ण	completo
piṅgalā	पिङ्गला	nāḍī derecho (masculino, solar)
prakṛti	प्र कृति	mundo manifiesto, naturaleza, constitución genética de cada uno
prajñā	प्र ज्ञा	penetración, sabiduría
prāṇa	प्र ण	aliento, energía (véase Vāyus)
prāṇāyāma	प्र णायाम	regulación del aliento (véase Prāṇāyāma)
pūjā	पूजा	celebración devota
puruṣa	पुरुष	contemplación de la consciencia no afectada por el mundo material
rāja	राज	rey
rajas	रजस्	guṇa de la actividad
rūpa	रूप	forma
śakti	शक्ति	poder, capacidad, energía, nombre de la compañera de Śiva
sama	सम	igual, mismo
samsāra	संसार	ciclo perpetuo del nacimiento y la muerte
samskāra	संस्कार	impresiones subliminales adquiridas, hábitos

Términos generales del yoga (continuación)

samyama	संयम	control completo (de la mente); las tres últimas ramas del yoga
śānti	शान्ति	paz, calma
sarva	सर्व	todo
ṣaṭ-karma	षट्कर्म	seis actos (limpiadores) (véase Ṣaṭ-Karmas)
sattva	सत्त्व	guṇa de la luz, inteligencia, pureza
siddha	सिद्ध	consumado
siddhi	सिद्धि	poder, logro
soma	सोम	néctar yóguico, jugo sagrado, luna
sthira	स्थिर	estable
sukha	सुख	agradable, cómodo, «buen espacio»
śūnya	शून्य	vacío, cero, vacuo
śūnyatā	शून्यता	vacuidad
sūrya	सूर्य	sol
suṣumnā	सुषुम्ना	nāḍī central próximo a la columna vertebral (neutro)
sūtra	सूत्र	hilo, aforismo
svarūpa	स्वरूप	la propia naturaleza de uno, «propia-forma»
tamas	तमस्	guṇa del embotamiento, inercia
Tantra	तन्त्र	técnica en la que suelen participar los mantra, los yantra y las deidades, obre todo la Diosa
tapas	तपस्	práctica que produce cambio, «calor»
tejas	तेजस्	brillo y calor del prana, fuego (véase Elementos)
ubhaya	उभय	ambos

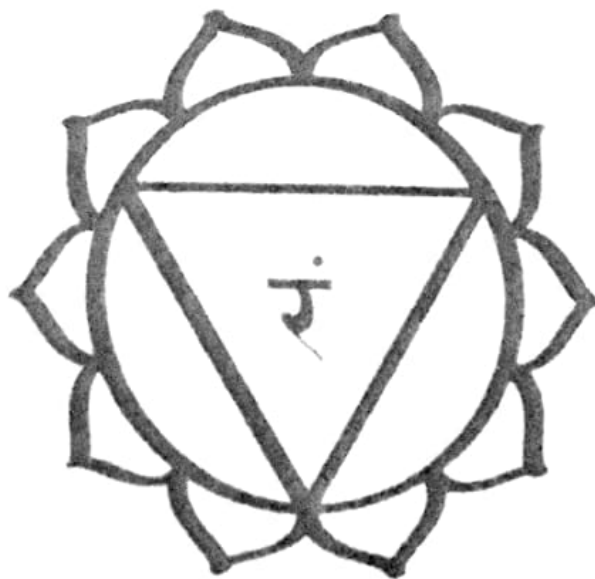
upaniṣad	उपनिषद्	textos recopilados después de los vedas y que recogen la sabiduría de estos, «sentado cerca y por debajo» (véase Upaniṣads)
vāc	वाच्	habla
vairāgya	वैराग्य	atención no apegada
vajra	वज्र	duro, diamante, rayo
vāsanā	वासना	predisposición innata, tendencia, rasgo
vastu	वस्तु	objeto, designio, ciencia de disponer los objetos
vāyu	वायु	viento (véase Vāyus)
veda	वेद	conocimiento, nombre de antiguas escrituras hindúes (véase Vedas)
Vedānta	वेदान्त	filosofía del pensamiento védico recogida en los Upaniṣads, «esencia de los Vedas»
vinīyoga	विनियोग	aplicación del yoga
vinyāsa	विन्यास	secuencia que fluye, disposición
vīrya	वीर्य	fuerza, virilidad
viśaya	विषय	objeto de los sentidos
vṛtti	वृत्ति	fluctuación, actividad, «giro»
yantra	यन्त्र	pauta geométrica visual
yoga	योग	unión, conexión, relación

SECUENCIAS DEL AṢṬĀṄGA

Este sistema del yoga contiene seis «series» de posturas, cada una de las cuales debe dominarse antes de pasar a la siguiente, y que van en orden creciente de dificultad.

Son muy pocos los practicantes que pasan de la tercera serie.

Las secuencias se caracterizan por el estilo *vinyāsa*, una práctica de las posturas en serie continua de principio a fin, empleando la respiración para contar el tiempo de mantener la postura y pasando de una a la otra a cada inspiración o espiración.



La sección dedicada a la primera serie guía al practicante a lo largo de toda la serie primaria, incluido el cántico de invocación. En las series segunda y tercera solo se indican las posturas básicas de cada una. Para realizar la serie segunda o tercera en su totalidad, bastará con sustituir la sección de «posturas sentadas» de la primera serie por las posturas básicas que se indican en las series segunda o tercera respectivamente.

PRIMERA SERIE DEL AṢṬĀNGA

Yoga Cikitsā
Terapéutica del Yoga
योगचिकित्सा

Cántico de invocación: Vande Gurūṇām



DISCO 2, PISTA 1

Devoción a los pies de loto de todos los gurúes, equivalentes a Śiva. La segunda parte se dedica a Patañjali, considerado una encarnación de Viṣṇu.

वन्दे गुरुणां चरणारविन्दे
संदर्शितस्वात्मसुखावबोधे ।
निःश्रेयसे जाङ्गलिकायमाने
संसारहालाहलमोहशान्त्यै ॥

vande gurūṇāṃ caraṇāravinde
saṃdarśita-svātma-sukhāvabodhe,
niḥśreyase jāṅgalikāyamāne
saṃsāra-hālāhala-moha-śāntyai.

आवाहुपुरुषाकारं
शङ्खचक्रासिधारिणम् ।
सहस्र शिरसं श्वेतं
प्रणमामि पतञ्जलिम् ॥

ābāhu puruṣākāraṃ
śaṅkha-cakrāsi-dhāriṇaṃ,
sahasra-śīrasaṃ śvetaṃ
praṇamāmi Patañjalim.

Adoro los pies de loto de todos los gurúes
que despiertan y manifiestan alegría en uno mismo;
incomparables, que aparecen como un encantador de serpientes (Śiva)
para apaciguar el engaño venenoso del saṃsara (el ciclo de la vida
y de la muerte).

Con forma de hombre hasta los hombros,
lleva la caracola (sonido divino), el disco (la rueda del tiempo)
y la espada (la distinción),
con mil cabezas, blanco,
me inclino respetuosamente ante Patañjali.

Saludos al Sol

Las tres series del Aṣṭāṅga comienzan con Saludos al Sol y Posturas de pie.

Sūrya-Namaskāra Ka

Saludo al Sol A

सूर्यनमस्कार क



DISCO 2, PISTA 2



Samasthithi



ekam (uno)



dve (dos)



triṇi (tres)



catvāri (cuatro)



pañca (cinco)



ṣaṭ (seis), 5 respiraciones



sapta (siete)



astau (ocho)



nava (nueve)



Samasthithi

Sūrya-Namaskāra Kha

Saludo al Sol B

सूर्यनमस्कार ख



DISCO 2, PISTA 3



Samasthithi



ekam (uno)



dve (dos)



trīṇi (tres)



catvāri (cuatro)



pañca (cinco)



ṣaṭ (seis)



sapta (siete)



astau (ocho)



nava (nueve)



daśa (diez)



ekādaśa (once)



dvādaśa (doce)



trayodaśa (trece)



caturdaśa (catorce),
5 respiraciones



pañcadaśa
(quince)



ṣoḍaśa
(dieciséis)



saptadaśa
(diecisiete)



Samasthithi

SECUENCIAS DEL AṢṬĀṆGA

Postura de pie



DISCO 2, PISTA 4

Para localizar posturas individuales, utilizar indicación de minuto y segundo.

Samasthitiḥ

De pie equilibrado

समस्थितिः



Pādāṅguṣṭhāsana

Postura del dedo gordo del pie

पादाङ्गुष्ठासन



Pāda-Hastāsana

Postura pie-mano

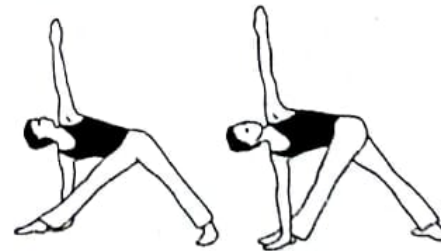
पादहस्तासन



Utthita-Trikōṇāsana (ka, kha)

Postura de triángulo extendido

उत्थितत्रिकोणासन (क ख)



Utthita-Pārśvakōṇāsana

Postura de ángulo lateral extendido

उत्थितपार्श्वकोणासन



Prasārita-Pādottānāsana (ka, kha, ga, gha)

Postura pierna extendida estiramiento (a, b, c, d)

प्रसारितपादोत्तानासन (क ख ग घ)



Pārsvottānāsana

Postura estiramiento lateral

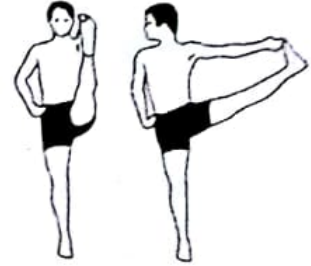
पार्श्वोत्तानासन



Utthita-Hasta-Pādānguṣṭhāsana

Postura extendida mano-dedo gordo del pie

उत्थितहस्तपादाङ्गुष्ठासन



Ardha-Baddha-Padmottānāsana

Postura del loto medio asido-estiramiento

अर्धबद्धपद्मोत्तानासन



Utkāṭāsana

Postura poderosa

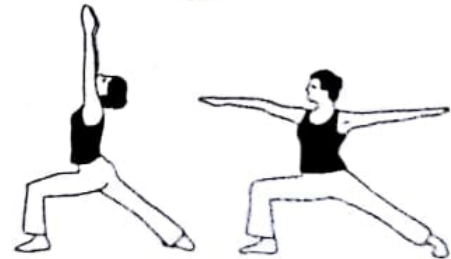
उत्कटासन



Virābhadrāsana (ka, kha)

Postura del guerrero (a, b)

वरिभद्रासन (क ख)



Posturas sentadas



DISCO 2, PISTA 5

Para localizar posturas individuales, utilizar indicación de minuto y segundo.

El asterisco * indica una postura de transición que no se nombra expresamente en la secuencia tradicional. La mayoría no llevan número.

Daṇḍāsana *

Postura del bastón

दण्डासन



Paścimatānāsana

Postura estiramiento atrás

पश्चि मतानासन



Pūrvatānāsana

Postura estiramiento al frente

पूर्वतानासन



Ardha-Baddha-Padma-Paścimatānāsana

Postura estiramiento atrás

loto medio asido

अर्धबद्धपद्मपश्चि मतानासन



Tiryāṅ-Mukhaikapāda-Paścimatānāsana

Postura cara oblicua

estiramiento una pierna atrás

तिर्यङ्मुखैकपादपश्चि मतानासन



Jānu-Śirṣāsana (ka, kha, ga)

Postura rodilla-cabeza (a, b, c)

जानुशीर्षासन (क ख ग)



Marīcyāsana (ka, kha, ga, gha)

Postura de Marīci (hijo de Brahma) (a, b, c, d)

मरीच्यासन (क ख ग घ)



Nāvāsana

Postura del barco

नावासन



Bhuja-Piṇḍāsana

Postura de presión-brazo

भुजपीडासन



Kūrmāsana

Postura de la tortuga

कूर्मासन



Supta-Kūrmāsana

Postura de la tortuga tendida

सुप्तकूर्मासन



Garbha-Piṇḍāsana

Postura vientre-bola (el embrión)

गर्भपिण्डासन



Kukkuṭāsana

Postura del gallo

कुकुटासन



Baddha-Koṇāsana

Postura ángulo-asido

बद्धकोणासन



Posturas sentadas (continuación)

Upaviṣṭa-Koṇāsana

Postura sentada-ángulo

उपविष्टकोणासन



Supta-Koṇāsana

Postura tendida-ángulo

सुप्तकोणासन



Supta-Pādānguṣṭhāsana

Postura tendida-dedo gordo del pie

सुप्तादाङ्गुष्ठासन



Ubhaya-Pādānguṣṭhāsana

Postura ambos pies-dedo gordo del pie

उभयपादाङ्गुष्ठासन



Ūrdhva-Mukha-Pāścimottānāsana

Postura hacia arriba estiramiento-atrás

ऊर्ध्वमुखपश्चिमोत्तानासन



Setu-Bandhāsana

Postura de construir el puente

सेतुबन्धासन

Posturas de terminación



DISCO 2, PISTA 6

Para localizar posturas individuales, utilizar indicación de minuto y segundo.

Las tres series del Aṣṭāṅga terminan con estas posturas.

El asterisco * indica una postura de transición que no se nombra expresamente en la secuencia tradicional. La mayoría no llevan número.

—| Ūrdhva-Dhanurāsana *

Postura del arco hacia arriba

ऊर्ध्वधनुरासन



—| Pāścimatānāsana *

Postura de estiramiento de espalda

पश्चिमतानासन



—| Sarvāṅgāsana

Postura de la vela

सर्वाङ्गासन



—| Halāsana

Postura del arado

हलासन



—| Karṇa-Piḍāsana

Postura de presión-oídos

कर्णपीडासन



—| Ūrdhva-Padmāsana

Postura del loto hacia arriba

ऊर्ध्वपद्मासन











—| Pinḍāsana

Postura de la bola

पिण्डासन



Posturas de terminación (continuación)

Matsyāsana Postura del pez मत्स्यासन	
Uttāna-Pādāsana Postura de estiramiento de piernas उत्तानपादासन	
Cakrāsana * Postura de la rueda चक्रासन	
Śīrṣāsana Postura de la cabeza शीर्षासन	
Baddha-Padmāsana Postura del loto asido बद्धपद्मासन	
Yoga-Mudrā (part of Baddha-Padmāsana) Sello yoga योगमुद्रा	
Padmāsana Postura del loto पद्मासन	
Utplutih Flotación hacia arriba उत्प्लुतिः	

Prathamo bhāgaḥ samāptaḥ

Fin de la primera parte

प्रथमो भागः समाप्तः

Sumario de la Primera Serie del Aṣṭāṅga

SALUDOS AL SOL	PÁGINA		PÁGINA
Sūrya-Namaskāra Ka	46	19 Kūrmāsana	51
Sūrya-Namaskāra Kha	47	20 Supta-Kūrmāsana	51
POSTURAS DE PIE	PÁGINA	21 Garbha-Piṇḍāsana	51
Samasthitiḥ	48	22 Kukkuṭāsana	51
1 Pādāṅguṣṭhāsana	48	23 Baddha-Koṇāsana	51
2 Pāda-Hastāsana	48	24 Upaviṣṭa-Koṇāsana	52
3 Utthita-Trikoṇāsana (ka, kha)	48	25 Supta-Koṇāsana	52
4 Utthita-Pārśvakoṇāsana	48	26 Supta-Pādāṅguṣṭhāsana	52
5 Prasārita-Pādottānāsana (ka, kha, ga, gha)	48	27 Ubhaya-Pādāṅguṣṭhāsana	52
6 Pārśvottānāsana	49	28 Ūrdhva-Mukha- Paścimottānāsana	52
7 Utthita-Hasta- Pādāṅguṣṭhāsana	49	29 Setu-Bandhāsana	52
8 Ardha-Baddha- Padmottānāsana	49	POSTURAS DE TERMINACIÓN	PÁGINA
9 Utkāṣana		Ūrdhva-Dhanurāsana *	53
10 Vīrabhadrāsana (ka, kha)	49	Paścimatānāsana *	53
POSTURAS SENTADAS	PÁGINA	30 Sarvāṅgāsana	53
Daṇḍāsana *	50	31 Halāsana	53
11 Paścimatānāsana	50	32 Karmā-Piḍāsana	53
12 Pūrvatānāsana	50	33 Ūrdhva-Padmāsana	53
13 Ardha-Baddha-Padma- Paścimatānāsana	50	34 Piṇḍāsana	53
14 Tiryāṅ-Mukhaikapāda- Paścimatānāsana	50	35 Matsyāsana	54
15 Jānu-Śirṣāsana (ka, kha, ga)	50	36 Uttānapādāsana	54
16 Marīcyāsana (ka, kha, ga, gha)	51	Cakrāsana *	54
17 Nāvāsana	51	37 Śirṣāsana	54
18 Bhuja-Piḍāsana	51	38 Baddha-Padmāsana	54
		Yogamudrā	54
		39 Padmāsana	54
		40 Utplutiḥ	54

SECUENCIAS DEL AṢṬĀṆGA

55

SEGUNDA SERIE DEL ĀṢṬĀṆGA

Nāḍi-Śodhana
Purificación de los canales
नाडीशोधन



DISCO 2, PISTA 7

Para localizar posturas individuales, utilizar indicación de minuto y segundo.

Precedida de Saludos al Sol y Posturas de pie (páginas 46 a 49).

Pāśāsana

Postura del nudo

पाशासन



Krauñcāsana

Postura de la garza

क्रौञ्चासन



Śalabhāsana

Postura de la langosta

शलभासन



Bhekāsana

Postura de la rana

भेकासन



Dhanurāsana

Postura del arco

धनुरासन



Pārśva-Dhanurāsana

Postura del arco lateral

पार्श्वधनुरासन



Uṣṭrāsana
Postura del camello
उष्ट्रसन



Laghu-Vajrāsana
Postura ligera del rayo
लघुवज्रसन



Kapotāsana
Postura de la paloma
कपोतासन



Supta-Vajrāsana
Postura tendida del rayo
सुप्तवज्रसन



Bakāsana (ka, kha)
Postura de la grulla (a, b)
बकासन (क ख)



A, b entered differently but end the same

Bharadvājāsana
Postura de Vharadvaja
भरद्वाजासन



Ardha-Matsyendrāsana
Postura media del señor de los peces
अर्धमत्स्येन्द्रसन



Eka-Pāda-Śīrṣāsana
Postura una pierna-cabeza
एकपादशीर्षासन



Segunda serie del Aṣṭāṅga (continuación)

Dvi-Pāda-Śīrṣāsana

Postura dos piernas-cabeza

द्विपादशीर्षासन



Yoga-Nidrāsana

Postura del sueño yoga

योगनिद्रासन



Tittibhāsana

Postura de la luciérnaga

तित्तिभासन



Piñca-Mayūrāsana

Postura de la pluma de pavo real

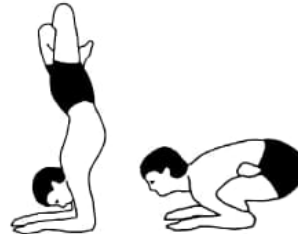
पीञ्चमयूरासन



Kāraṇḍavāsana

Postura del ganso del Himalaya

कारण्डवासन



Mayūrāsana

Postura del pavo real

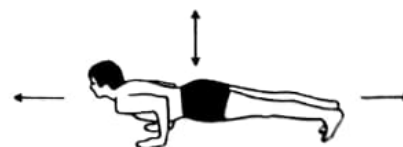
मयूरासन



Nakrāsana

Postura del cocodrilo

नक्रासन



Vātāyanāsana

Postura del caballo

वातायनासन



Parighāsana

Postura del pestillo

परिघासन



Gomukhāsana

Postura de cara de vaca

गोमुखासन



Supta Ūrdhva-Pāda-Vajrāsana

Postura del rayo tendida
pierna hacia arriba

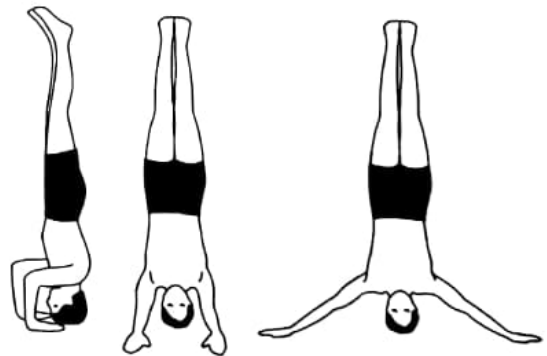
सुप्त ऊर्ध्वपादवज्र ासन



Mukta-Hasta-Śīrṣāsana

Postura de cabeza manos libres

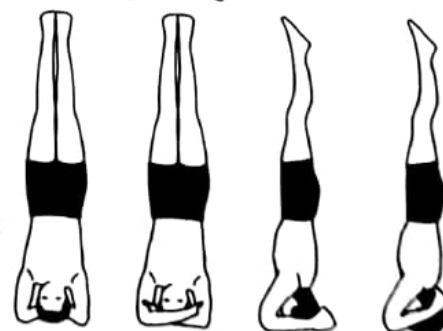
मुक्तहस्तशीर्षासन



Baddha-Hasta-Śīrṣāsana

Postura de cabeza manos unidas

बद्धहस्तशीर्षासन



Termina con Posturas de terminación (páginas 53, 54).

Dvitiyo bhāgaḥ samāptaḥ

Fin de la segunda parte

द्वितीयो भागः समाप्तः

Sumario de la Segunda Serie del Aṣṭāṅga

Saludos al Sol y Posturas de pie, como en la Primera Serie
(páginas 46 a 49).

	PÁGINA		PÁGINA
1 Pāśāsana	56	15 Dvi-Pāda-Śīrṣāsana	58
2 Krauñcāsana	56	16 Yoga-Nidrāsana	58
3 Śalabhāsana	56	17 Tittibhāsana	58
4 Bhekāsana	56	18 Piñca-Mayūrāsana	58
5 Dhanurāsana	56	19 Kāraṇḍavāsana	58
6 Pārśva-Dhanurāsana	56	20 Mayūrāsana	58
7 Uṣṭrāsana	57	21 Nakrāsana	58
8 Laghu-Vajrāsana	57	22 Vātāyanāsana	59
9 Kapotāsana	57	23 Parighāsana	59
10 Supta-Vajrāsana	57	24 Gomukhāsana	59
11 Bakāsana (ka, kha)	57	25 Supta Ūrdhva- Pāda-Vajrāsana	59
12 Bharadvājāsana	57	26 Mukta-Hasta-Śīrṣāsana	59
13 Ardha-Matsyendrāsana	57	27 Baddha-Hasta-Śīrṣāsana	59
14 Eka-Pāda-Śīrṣāsana	57		

Posturas de terminación, como en la Primera Serie (páginas 53, 54).

TERCERA SERIE DEL ASTANGA

Sthira-Bhāgaḥ
Parte de la tranquilidad

स्थिरभागः



DISCO 2, PISTA 8

Para localizar posturas individuales, utilizar indicación de minuto y segundo.

Precedida de Saludos al Sol y Posturas de pie (páginas 46 a 49).

Viśvāmitrāsana

Postura de Visvamitra

विश्वामित्रासन



Vasiṣṭhāsana

Postura de Vasistha

वसिष्ठासन



Kaśyapāsana

Postura de Kasyapa

कश्यपासन



Cakorāsana

Postura de la perdiz

चकोरासन



Bhairavāsana

Postura terrible

भैरवासन



Skandāsana

Postura de Skanda

स्कन्दासन



Tercera serie del Aṣṭāṅga (continuación)

Dūrvāsāsana
Postura de Durvasa
दूर्वाससन



Ūrdhva-Kukkuṭāsana (ka, kha, ga)
Postura del gallo hacia arriba (a, b, c)
ऊर्ध्वकुक्कुटासन (क ख ग)



a, b, c, entrada distinta pero final igual

Gālavāsana
Postura de Galava
गालवासन



Eka-Pāda-Bakāsana (ka, kha)
Postura de la grulla una pierna
एकपादबकासन (क ख)



Kauṇḍinyāsana (ka, kha)
Postura de Kaundinya (a, b)
कौण्डिन्यासन (क ख)



Aṣṭāvagrāsana (ka, kha)
Postura de Astavakra (a, b)
अष्टावक्रासन (क ख)



a, b, entrada distinta pero final igual

Paripūrṇa-Matsyendrāsana
Postura entera del señor de los peces
परिपूर्णमत्स्येन्द्रासन



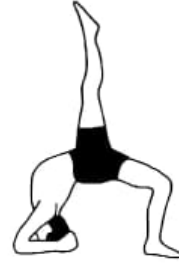
Virañcyāsana (ka, kha)
Postura de Virañci (a, b)
विरञ्च्यासन (क ख)



Viparīta-Daṇḍāsana
Postura invertida del bastón
विपरीतदण्डासन



Eka-Pāda-Viparīta-Daṇḍāsana
Postura invertida del bastón una pierna
एकपादविपरीतदण्डासन



Viparīta-Śalabhāsana
Postura de la langosta invertida
विपरीतशलभासन



Hanumānāsana
Postura de Hanuman
हनुमानासन



Supta-Trivikramāsana
Postura tendida de tres pasos
सुप्तत्रिविक्रमासन



Digāsana
Postura de la dirección
दिगासन

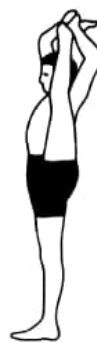


Tercera serie del Aṣṭāṅga (continuación)

Trivikramāsana

Postura de tres pasos

त्रिविक्रमासन



Naṭarājāsana

Postura del señor de la danza

नटराजासन



Rāja-Kapotāsana

Postura del rey de las palomas

राजकपोतासन



Eka-Pāda-Rāja-Kapotāsana

Postura del rey de las palomas una pierna

एकपादराजकपोतासन



Termina con Posturas de terminación (páginas 53, 54).

Dvitiyo bhāgaḥ samāptaḥ

Fin de la tercera parte

द्वितीयो भागः समाप्तः

Sumario de la Tercera Serie del Aṣṭāṅga

Saludos al Sol y Posturas de pie, como en la Primera Serie
(páginas 46 a 49).

	PÁGINA		PÁGINA
1 Pāsāsana	56	15 Dvi-Pāda-Śīrṣāsana	58
2 Krauñcāsana	56	16 Yoga-Nidrāsana	58
3 Śalabhāsana	56	17 Tittibhāsana	58
4 Bhekāsana	56	18 Piñca-Mayūrāsana	58
5 Dhanurāsana	56	19 Kāraṇḍavāsana	58
6 Pārśva-Dhanurāsana	56	20 Mayūrāsana	58
7 Uṣṭrāsana	57	21 Nakrāsana	58
8 Laghu-Vajrāsana	57	22 Vātāyanāsana	59
9 Kapotāsana	57	23 Parighāsana	59
10 Supta-Vajrāsana	57	24 Gomukhāsana	59
11 Bakāsana (ka, kha)	57	25 Supta Ūrdhva- Pāda-Vajrāsana	59
12 Bharadvājāsana	57	26 Mukta-Hasta-Śīrṣāsana	59
13 Ardha-Matsyendrāsana	57	27 Baddha-Hasta-Śīrṣāsana	59
14 Eka-Pāda-Śīrṣāsana	57		

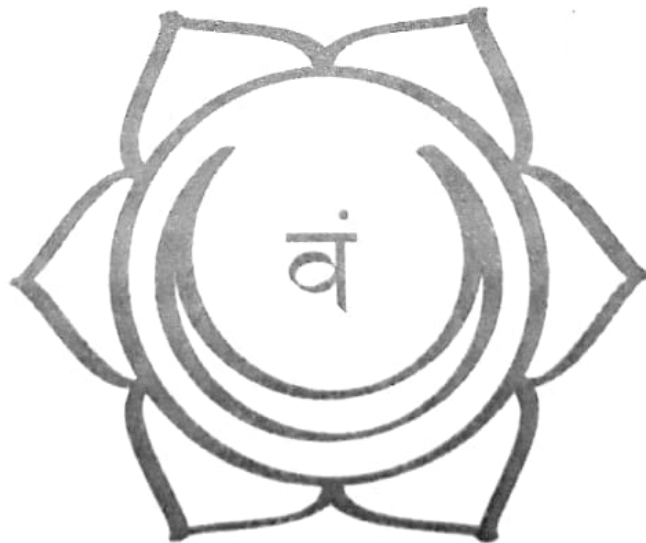
Posturas de terminación, como en la Primera Serie (páginas 53, 54).

NOMBRES DE LOS ĀSANAS

*Una lista completa de los nombres
de los asanas, por orden alfabético
y agrupados por su primera letra.*

Cada nombre se pronuncia dos veces, una vez al principio
y otra al final, con un silencio para que puedas repetirlo.

Entre y una otra, se pronuncia cada parte del nombre
una vez, con un silencio para repetirlo.



Aquí se presentan todos los nombres de los asanas, aunque no se muestran todas las variaciones por las limitaciones de tiempo en el CD. Para cada asana se presenta aquí la siguiente información:

ESQUINA SUPERIOR IZQUIERDA: MINUTO Y SEGUNDO EN EL CD

Te permite localizar el nombre del āsana dentro de cada pista en el CD. Busca la pista y pulsa el avance rápido de tu aparato reproductor hasta llegar al minuto y segundo indicado.

LÍNEA 1: TRANSCRIPCIÓN COMPLETA

Esta es la transcripción completa del nombre del āsana en letras latinas, con diacríticos. Consulta la Clave de pronunciación del sánscrito al final del libro para comprender la pronunciación de las letras.

LÍNEA 2: TRANSCRIPCIÓN SEPARADA

Separación de cada una de las palabras que componen el nombre compuesto del āsana.

LÍNEA 3: TRADUCCIÓN LITERAL

Traducción literal al castellano del nombre del āsana.

LÍNEA 4: SÁNSCRITO SEPARADO

Texto de la línea 2 en el alfabeto sánscrito.

LÍNEA 5: SÁNSCRITO COMPLETO

Texto de la línea 1 en el alfabeto sánscrito. Así se escribiría el nombre del āsana en sánscrito.

LADO DERECHO

Dibujo esquemático del āsana, con variaciones en algunos casos.

NOTA: Tanto āsana como pīṭham significan «postura».

त



DISCO 2, PISTA 9

Para localizar posturas individuales, utilizar indicación de minuto y segundo.

Adho-Mukha-Matsyāsana

Adho - mukha - matsya - āsana

Hacia abajo - cara - pez - postura

अधो - मुख - मत्स्य - आसन

अधोमुखमत्स्यासन



Adho-Mukha-Śvānāsana

Adho - mukha - śvāna - āsana

Hacia abajo - cara - perro - postura

अधो - मुख - श्वान - आसन

अधोमुखश्वानासन



Adho-Mukha-Vṛkṣāsana

Adho - mukha - vṛkṣa - āsana

Hacia abajo - cara - árbol - postura

अधो - मुख - वृक्ष - आसन

अधोमुखवृक्षासन



Ākarṇa-Dhanurāsana

Ā - karṇa - dhanur - āsana

Hacia - oído - arco - postura

आ - कर्ण - धनुर् - आसन

आकर्णधनुरासन



८ (continuación)

Ākuñcanāsana

Ākuñcana - āsana

Plegado - postura

आकुञ्चन - आसन

आकुञ्च नासन



Anantāsana

Ananta - āsana

Interminable (lecho de Visnu) - postura

अनन्त - आसन

अनन्तासन



Apānāsana

Apāna - āsana

Aire hacia abajo / respiración abdominal - postura

अपान - आसन

अपानासन



Ardha-Baddha-Padma-Paścimottānāsana

Ardha - baddha - padma - paścima - uttāna - āsana

Medio - asido - loto - atrás - estiramiento - postura

अर्ध - बद्ध - पद्म - पश्चिम - उत्तान - आसन

अर्धबद्धपद्मपश्चि मोत्तानासन



Ardha-Baddha-Padmottānāsana

Ardha - baddha - padma - uttāna - āsana

Medio - asido - loto - estiramiento - postura

अर्ध - बद्ध - पद्म - उत्तान - आसन

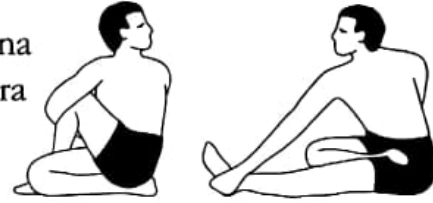
अर्धबद्धपद्मोत्तानासन



Ardha-Candrāsana
 Ardha - candra - āsana
 Media - luna - postura
 अर्ध - चन्द्र - आसन
 अर्धचन्द्रासन



Ardha-Matsyendrāsana
 Ardha - matsya - Indra - āsana
 Medio - pez - señor - postura
 अर्ध - मत्स्य - इन्द्र - आसन
 अर्धमत्स्येन्द्रासन



Ardha-Nāvāsana
 Ardha - nāva - āsana
 Medio - barco - postura
 अर्ध - नाव - आसन
 अर्धनावासन



Ardha-Śalabhāsana
 Ardha - śalabha - āsana
 Media - langosta - postura
 अर्ध - शलभ - आसन
 अर्धशलभासन



Aṣṭāvākṛāsana
 Aṣṭāvakra - āsana
 (Nombre del sabio Aṣṭāvakra) - postura
 अष्टावक्र - आसन
 अष्टावक्रासन



B



DISCO 2, PISTA 10

Para localizar posturas individuales, utilizar indicación de minuto y segundo.

Baddha-Hasta-Śīrṣāsana

Baddha - hasta - śīrṣa - āsana

Asida - mano - cabeza - postura

बद्ध - हस्त - शीर्ष - आसन

बद्धहस्तशीर्षासन



Baddha-Koṇāsana

Baddha - koṇa - āsana

Asido - ángulo - postura

बद्ध - कोण - आसन

बद्धकोणासन



Baddha-Koṇa-Śīrṣāsana

Baddha - koṇa - śīrṣa - āsana

Asido - ángulo - cabeza - postura

बद्ध - कोण - शीर्ष - आसन

बद्धकोणशीर्षासन



Baddha-Padmāsana

Baddha - padma - āsana

Asido - loto - postura

बद्ध - पद्म - आसन

बद्धपद्मासन



Bakāsana
Baka - āsana
Grulla - postura
बक - आसन
बकासन



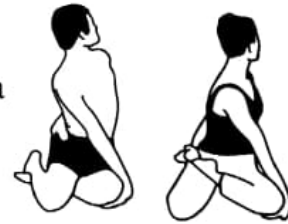
Bālāsana
Bāla - āsana
Niño - postura
बाल - आसन
बालासन



Bhairavāsana
Bhairava - āsana
Terrible - postura
भैरव - आसन
भैरवासन



Bharadvājāsana
Bharadvāja - āsana
(Nombre del sabio Bharadvāja) - postura
भरद्वाज - आसन
भरद्वाजासन



Bhekāsana
Bheka - āsana
Rana - postura
भेक - आसन
भेकासन



B (continuación)

Bhujāṅgāsana

Bhujāṅga - āsana

Serpiente - postura

भुजङ्ग - आसन

भुजङ्गासन



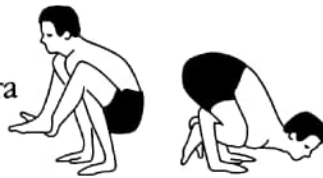
Bhuja-Pīḍāsana

Bhuja - pīḍa - āsana

Brazo - presión - postura

भुज - पीड - आसन

भुजपीडासन



Buddhāsana

Buddha - āsana

Despierto - postura

बुद्ध - आसन

बुद्धासन



C



DISCO 2, PISTA 11

Para localizar posturas individuales, utilizar indicación de minuto y segundo.

Cakorāsana

Cakora - āsana

Perdiz - postura

चकोर - आसन

चकोरासन



Cakra-Bandhāsana

Cakra - bandha - āsana

Rueda - atadura - postura

चक्र - बन्ध - आसन

चक्रबन्धासन



Cakrāsana

Cakra - āsana

Rueda - postura

चक्र - आसन

चक्रासन



Cakravākāsana

Cakravēka - āsana

Ganso rojo - postura

चक्रवाक - आसन

चक्रवाकासन



C (continuación)

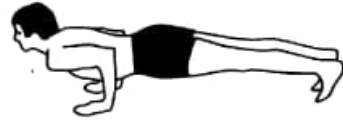
Caturaṅga-Daṇḍāsana

Catur - aṅga - daṇḍa - āsana

Cuatro - extremidades - bastón - postura

चतुर् - अङ्ग - दण्ड - आसन

चतुरङ्गदण्डासन



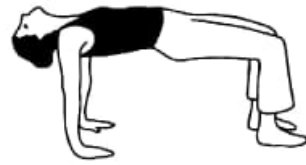
Catuṣ-Pāda-Pīṭham

Catuṣ - pāda - pīṭham

Cuatro - patas - postura

चतुष् - पाद - पीठम्

चतुष्पादपीठम्





DISCO 2, PISTA 12

Para localizar posturas individuales, utilizar indicación de minuto y segundo.

Daṇḍāsana
Daṇḍa - āsana
Bastón - postura
दण्ड - आसन
दण्डासन



Dhanurāsana
Dhanur - āsana
Arco - postura
धनुर् - आसन
धनुरासन



Digāsana
Dig - āsana
Dirección - postura
दिग् - आसन
दिगासन



Dūrvāsāsana
Dūrvāsa - āsana
(Nombre del sabio Dūrvāsa) - postura
दूर्वास - आसन
दूर्वासासन



९ (continuación)

Dvihasta-Bhujāsana

Dvi - hasta - bhuja - āsana

Dos - mano - brazo - postura

द्वि - हस्त - भुज - आसन

द्विहस्तभुजासन



Dvipāda-Kauṇḍīnyāsana

Dvi - pāda - Kauṇḍīnya - āsana

Dos - pierna - (nombre del sabio Kauṇḍīnya) - postura

द्वि - पाद - कौण्डिन्य - आसन

द्विपादकौण्डिन्यासन



Dvipāda-Pīṭham

Dvi - pāda - pīṭham

Dos - pierna - postura

द्वि - पाद - पीठम्

द्विपादपीठम्



Dvipāda-Śīrṣāsana

Dvi - pāda - śīrṣa - āsana

Dos - pierna - cabeza - postura

द्वि - पाद - शीर्ष - आसन

द्विपादशीर्षासन



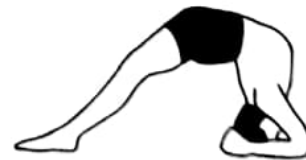
Dvipāda-Viparīta-Daṇḍāsana

Dvi - pāda - viparīta - daṇḍa - āsana

Dos - pierna - invertido - bastón - postura

द्वि - पाद - विपरीत - दण्ड - आसन

द्विपादविपरीतदण्डासन





DISCO 2, PISTA 13

Para localizar posturas individuales, utilizar indicación de minuto y segundo.

Ekahasta-Bhujāsana

Eka - hasta - bhuja - āsana

Una - mano - brazo - postura

एक - हस्त - भुज - आसन

एकहस्तभुजासन



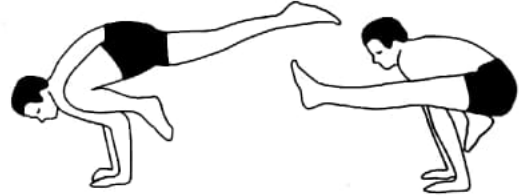
Ekapāda-Bakāsana

Eka - pāda - baka - āsana

Una - pierna - grulla - postura

एक - पाद - बक - आसन

एकपादबकासन



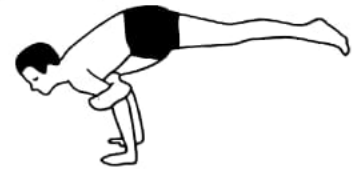
Ekapāda-Gālavāsana

Eka - pāda - Gālava - āsana

Una - pierna - (nombre del sabio Gālava) - postura

एक - पाद - गालव - आसन

एकपादगालवासन



Ekapāda-Kauṇḍīnyāsana

Eka - pāda - Kauṇḍīnya - āsana

Una - pierna - (nombre del sabio Kauṇḍīnya) - postura

एक - पाद - कौण्डिन्य - आसन

एकपादकौण्डिन्यासन



e (continuación)

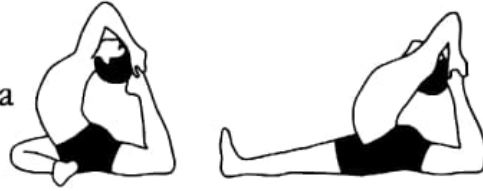
Ekapāda-Rāja-Kapotāsana

Eka - pāda - rāja - kapota - āsana

Una - pierna - rey - paloma - postura

एक - पाद - राज - कपोत - आसन

एकपादराजकपोतासन



Ekapāda-Sarvāṅgāsana

Eka - pāda - sarva - aṅga - āsana

Una - pierna - toda - extremidad - postura

एक - पाद - सर्व - अङ्ग - आसन

एकपादसर्वाङ्गासन



Ekapāda-Setu-Bandha-Sarvāṅgāsana

Eka - pāda - setu - bandha - sarva - aṅga - āsana

Una - pierna - puente - atadura - toda - extremidad - postura

एक - पाद - सेतु - बन्ध - सर्व - अङ्ग - आसन

एकपादसेतुबन्धसर्वाङ्गासन



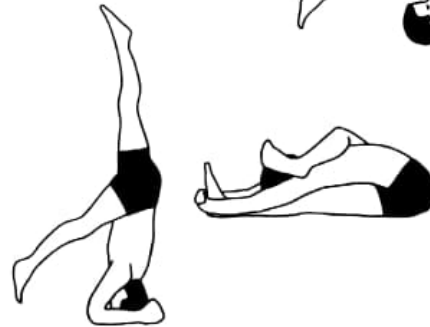
Ekapāda-Śīrṣāsana

Eka - pāda - śīrṣa - āsana

Una - pierna - cabeza - postura

एक - पाद - शीर्ष - आसन

एकपादशीर्षासन



Ekapāda Ūrdhva-Dhanurāsana

Eka - pāda ūrdhva - dhanur - āsana

Una - pierna - hacia arriba - arco - postura

एक - पाद ऊर्ध्व - धनुर - आसन

एकपाद ऊर्ध्वधनुरासन



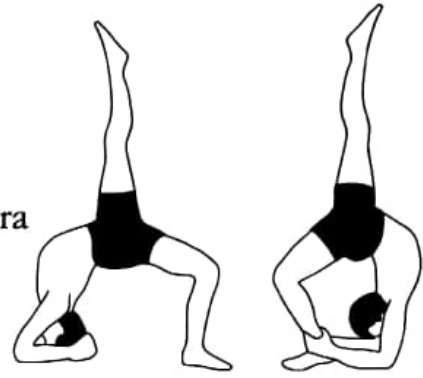
Ekapāda-Viparīta-Daṇḍāsana

Eka - pāda - viparīta - daṇḍa - āsana

Una - pierna - invertido - bastón - postura

एक - पाद - विपरीत - दण्ड - आसन

एकपादविपरीतदण्डासन



G



DISCO 2, PISTA 14

Para localizar posturas individuales, utilizar indicación de minuto y segundo.

Gālavāsana

Gālava - āsana

(Nombre del sabio Gālava) - postura

गालव - आसन

गालवासन



Gaṇḍa-Bheruṇḍāsana

Gaṇḍa - bheruṇḍa - āsana

Lado de la cara - terrible - postura

गण्ड - भेरुण्ड - आसन

गण्डभेरुण्डासन



Garbha-Piṇḍāsana

Garbha - piṇḍa - āsana

Ventre - bola - postura

गर्भ - पिण्ड - आसन

गर्भपिण्डासन



Garuḍāsana

Garuḍa - āsana

Águila - postura

गरुड - आसन

गरुडासन



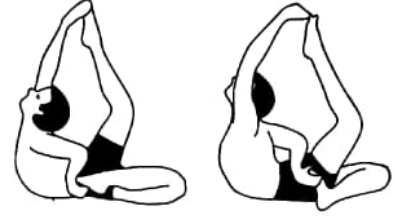
Gheraṇḍāsana

Gheraṇḍa - āsana

(Nombre del sabio Gheraṇḍa) - postura

घेरण्ड - आसन

घेरण्डासन



Godhāpīṭham

Godhā - pīṭham

Lagarto - postura

गोधा - पीठम्

गोधापीठम्



Go-Mukhāsana

Go - mukha - āsana

Vaca - cara - postura

गो - मुख - आसन

गोमुखासन



Gorakṣāsana

Gorakṣa - āsana

Vaquero - postura

गोरक्ष - आसन

गोरक्षासन



H



DISCO 2, PISTA 15

Para localizar posturas individuales, utilizar indicación de minuto y segundo.

Halāsana

Hala - āsana

Arado - postura

हल - आसन

हलासन



Haṃsāsana

Haṃsa - āsana

Cisne - postura

हंस - आसन

हंसासन



Hanumānāsana

Hanumān - āsana

(Nombre del dios mono Hanumān) - postura

हनुमान् - आसन

हनुमानासन



J



DISCO 2, PISTA 16

Para localizar posturas individuales, utilizar indicación de minuto y segundo.

Jānu-Śīrṣāsana

Jānu - śīrṣa - āsana

Rodilla - cabeza - postura

जानु - शीर्ष - आसन

जानुशीर्षासन



Jaṭhara-Parivartanāsana

Jaṭhara - parivartana - āsana

Estómago - girando - postura

जठर - परिवर्तन - आसन

जठरपरिवर्तनासन



K



DISCO 2, PISTA 17

Para localizar posturas individuales, utilizar indicación de minuto y segundo.

Kālabhairavāsana

Kālabhairava - āsana

(Nombre de Śiva) - postura

कालभैरव - आसन

कालभैरवासन



Kandāsana

Kanda - āsana

Nudo - postura

कन्द - आसन

कन्दासन



Kapilāsana

Kapila - āsana

(Nombre del sabio Kapila) - postura

कपिल - आसन

कपिलासन



Kapiñjalāsana

Kapiñjala - āsana

Ave que se alimenta de gotas de lluvia - postura

कपिञ्जल - आसन

कपिञ्जलासन



Kapotāsana

Kapota - āsana

Paloma - postura

कपोत - आसन

कपोतासन



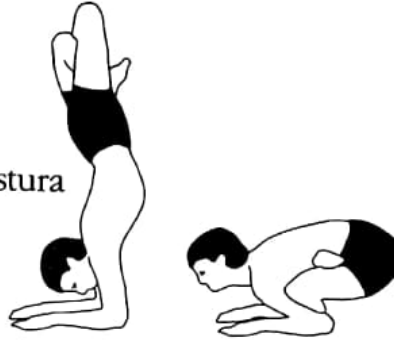
Kāraṇḍavāsana

Kāraṇḍava - āsana

Ganso del Himalaya - postura

कारण्डव - आसन

कारण्डवासन



Karṇapīḍāsana

Karṇa - pīḍa - āsana

Oído - presión - postura

कर्ण - पीड - आसन

कर्णपीडासन



Kaśyapāsana

Kaśyapa - āsana

(Nombre del sabio Kaśyapa) - postura

कश्यप - आसन

कश्यपासन



Krauñcāsana

Krauñca - āsana

Garza - postura

क्रौञ्च - आसन

क्रौञ्चासन



K (continuación)

Kukkuṭāsana
Kukkuṭa - āsana
Gallo - postura
कुकुट - आसन
कुकुटासन



Kūrmāsana
Kūrma - āsana
Tortuga - postura
कूर्म - आसन
कूर्मासन



L



DISCO 2, PISTA 18

Para localizar posturas individuales, utilizar indicación de minuto y segundo.

Laghu-Vajrāsana

Laghu - vajra - āsana

Ligero - rayo - postura

लघु - वज्र - आसन

लघुवज्र आसन



Lolāsana

Lola - āsana

Balanceante - postura

लोल - आसन

लोलआसन



M



DISCO 2, PISTA 19

Para localizar posturas individuales, utilizar indicación de minuto y segundo.

Mahāmudrā

Mahā - mudrā

Gran - sello

महा - मुद्रा

महामुद्रा



Makarāsana

Makara - āsana

Animal marino - postura

मकर - आसन

मकरासन



Mālāsana

Mālā - āsana

Guirnalda - postura

माला - आसन

मालासन



Maṇḍalāsana

Maṇḍala - āsana

Círculo - postura

मण्डल - आसन

मण्डलासन



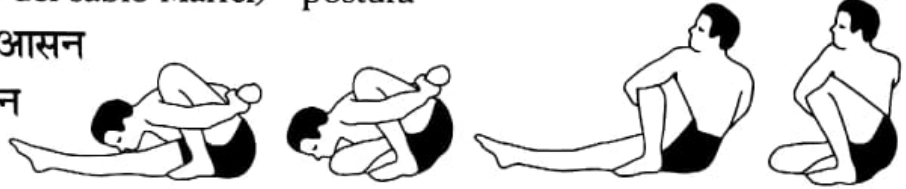
Marīcyāsana

Marīci - āsana

(Nombre del sabio Marīci) - postura

मरीचि - आसन

मरीच्यासन



Matsyāsana

Matsya - āsana

Pez - postura

मत्स्य - आसन

मत्स्यासन



en Padmāsana

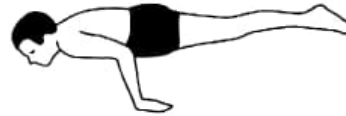
Mayūrāsana

Mayūra - āsana

Pavo real - postura

मयूर - आसन

मयूरासन



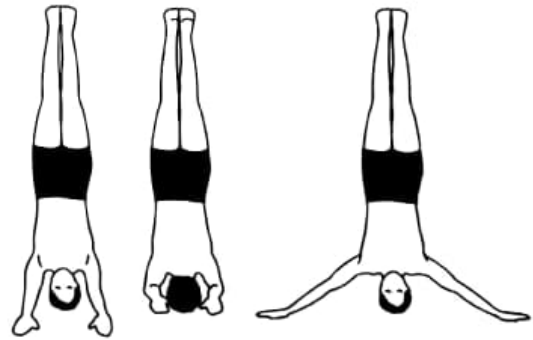
Mukta-Hasta-Śīrṣāsana

Mukta - hasta - śīrṣa - āsana

Libre - mano - cabeza - postura

मुक्त - हस्त - शीर्ष - आसन

मुक्तहस्तशीर्षासन



Mūlabandhāsana

Mūla - bandha - āsana

Raíz - atadura - postura

मूल - बन्ध - आसन

मूलबन्धासन



N



DISCO 2, PISTA 20

Para localizar posturas individuales, utilizar indicación de minuto y segundo.

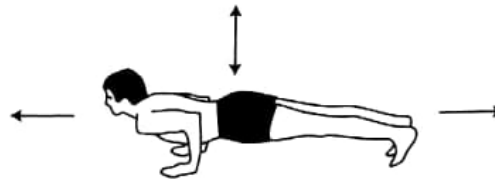
Nakrāsana

Nakra - āsana

Cocodrilo - postura

नक्र - आसन

नक्रासन



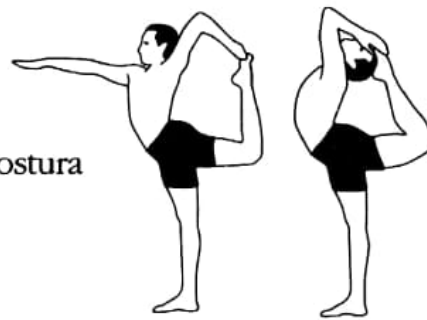
Naṭarājāsana

Naṭarāja - āsana

Señor de la danza (nombre de Śiva) - postura

नटराज - आसन

नटराजासन



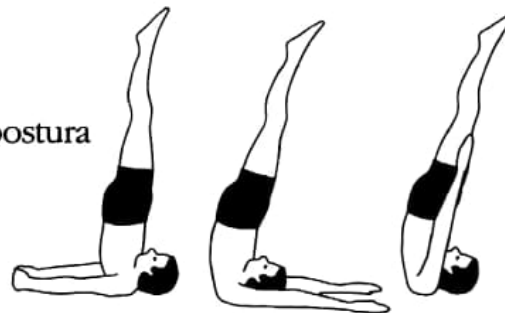
Nirālamba-Sarvāṅgāsana

Nir - ālamba - sarva - aṅga - āsana

Sin - apoyo - toda - extremidad - postura

निर् - आलम्ब - सर्व - अङ्ग - आसन

निरालम्बसर्वाङ्गासन



P



DISCO 2, PISTA 21

Para localizar posturas individuales, utilizar indicación de minuto y segundo.

Pāda-Hastāsana

Pāda - hasta - āsana

Pie - mano - postura

पाद - हस्त - आसन

पादहस्तासन



Pādānguṣṭha-Dhanurāsana

Pādānguṣṭha - dhanur - āsana

Dedo gordo del pie - arco - postura

पादाङ्गुष्ठ - धनुर् - आसन

पादाङ्गुष्ठधनुरासन



Pādānguṣṭhāsana

Pādānguṣṭha - āsana

Dedo gordo del pie - postura

पादाङ्गुष्ठ - आसन

पादाङ्गुष्ठासन



Padma-Mayūrāsana

Padma - mayūra - āsana

Loto - pavo real - postura

पद्म - मयूर - आसन

पद्ममयूरासन



P (continuación)

Padmāsana

Padma - āsana

Loto - postura

पद्म - आसन

पद्मासन



Parighāsana

Parigha - āsana

Pestillo (pasador para cerrar una puerta) - postura

परिघ - आसन

परिघासन



Paripūrṇa-Matsyendrāsana

Paripūrṇa - matsya - Indra - āsana

Completa - pez - señor - postura

परिपूर्ण - मत्स्य - इन्द्र - आसन

परिपूर्णमत्स्येन्द्रासन



Paripūrṇa-Nāvāsana

Paripūrṇa - nāva - āsana

Plena - barco - postura

परिपूर्ण - नाव - आसन

परिपूर्णनावासन



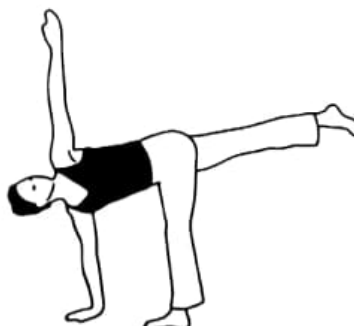
Parivṛtta-Ardha-Candrāsana

Parivṛtta - ardha - candra - āsana

Girado - media - luna - postura

परिवृत्त अर्ध - चन्द्र - आसन

परिवृत्त अर्धचन्द्रासन



P (continuación)

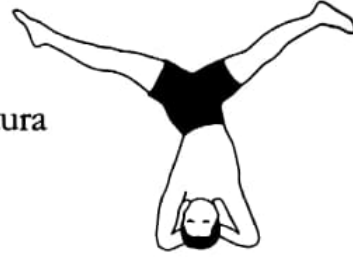
Parivṛttaikapāda-Śīrṣāsana

Parivṛtta - eka - pāda - śīrṣa - āsana

Girado - una - pierna - cabeza - postura

परिवृत्त - एक - पाद - शीर्ष - आसन

परिवृत्तैकपादशीर्षासन



Parivṛtta-Jānu-Śīrṣāsana

Parivṛtta - jānu - śīrṣa - āsana

Girado - rodilla - cabeza - postura

परिवृत्त - जानु - शीर्ष - आसन

परिवृत्तजानुशीर्षासन



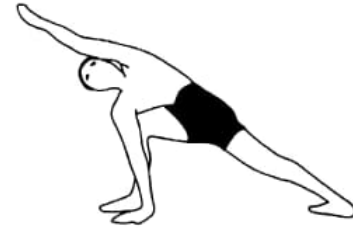
Parivṛtta-Pārśvakoṇāsana

Parivṛtta - pārśva - koṇa - āsana

Girado - lateral - ángulo - postura

परिवृत्त - पार्श्व - कोण - आसन

परिवृत्तपार्श्वकोणासन



Parivṛtta-Paścimottānāsana

Parivṛtta - paścima - uttāna - āsana

Girado - atrás - estiramiento - postura

परिवृत्त - पश्चिम - उत्तान - आसन

परिवृत्तपश्चिमोत्तानासन



Parivṛtta-Trikoṇāsana

Parivṛtta - trikoṇa - āsana

Girado - triángulo - postura

परिवृत्त - त्रिकोण - आसन

परिवृत्तत्रिकोणासन



P (continuación)

Pārśva-Bakāsana

Pārśva - baka - āsana

Lateral - grulla - postura

पार्श्व - बक - आसन

पार्श्वबकासन



Pārśva-Dhanurāsana

Pārśva - dhanur - āsana

Lateral - arco - postura

पार्श्व - धनुर् - आसन

पार्श्वधनुरासन



Pārśva-Halāsana

Pārśva - hala - āsana

Lateral - arado - postura

पार्श्व - हल - आसन

पार्श्वहलासन



Pārśva-Kukkuṭāsana

Pārśva - kukkuṭa - āsana

Lateral - gallo - postura

पार्श्व - कुक्कुट - आसन

पार्श्वकुक्कुटासन



Pārśva-Piṇḍāsana

Pārśva - piṇḍa - āsana

Lateral - bola - postura

पार्श्व - पिण्ड - आसन

पार्श्वपिण्डासन



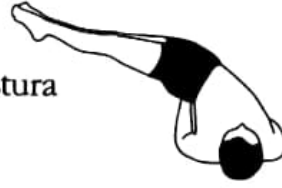
Pārśva-Sarvāṅgāsana

Pārśva - sarva - aṅga - āsana

Lateral - toda - extremidad - postura

पार्श्व - सर्व - अङ्ग - आसन

पार्श्वसर्वाङ्गासन



Pārśva-Śīrṣāsana

Pārśva - śīrṣa - āsana

Lateral - cabeza - postura

पार्श्व - शीर्ष - आसन

पार्श्वशीर्षासन



Pārśva-Upaviṣṭa-Koṇāsana

Pārśva upaviṣṭa - koṇa - āsana

Lateral sentado - ángulo - postura

पार्श्व उपविष्ट - कोण - आसन

पार्श्व उपविष्टकोणासन



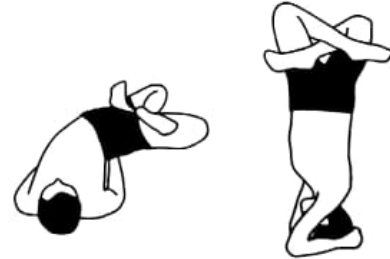
Pārśva-Ūrdhva-Padmāsana

Pārśva ūrdhva - padma - āsana

Lateral hacia arriba - loto - postura

पार्श्व ऊर्ध्व - पद्म - आसन

पार्श्व ऊर्ध्वपद्मासन



en Sarvāṅgāsana en Śīrṣāsana

Pārśvaikapāda-Sarvāṅgāsana

Pārśva - eka - pāda - sarva - aṅga - āsana

Lateral - una - pierna - toda - extremidad - postura

पार्श्व - एक - पाद - सर्व - अङ्ग - आसन

पार्श्वैकपादसर्वाङ्गासन



P (continuación)

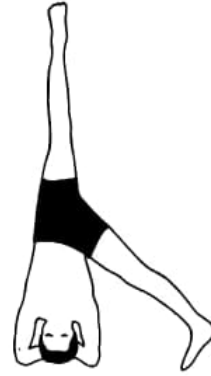
Pārśvaikapāda-Śīrṣāsana

Pārśva - eka - pāda - śīrṣa - āsana

Lateral - una - pierna - cabeza - postura

पार्श्व - एक - पाद - शीर्ष - आसन

पार्श्वैकपादशीर्षासन



Pārśvottānāsana

Pārśva - uttāna - āsana

Lateral - estiramiento - postura

पार्श्व - उत्तान - आसन

पार्श्वोत्तानासन



Parvatāsana

Parvata - āsana

Montaña - postura

पर्वत - आसन

पर्वतासन



Paryāṅkāsana

Paryāṅka - āsana

Sillón - postura

पर्यङ्क - आसन

पर्यङ्कासन



Pāśāsana

Pāśa - āsana

Nudo - postura

पाश - आसन

पाशासन



Paścimottānāsana

Paścima - uttāna - āsana

Atrás - estiramiento - postura

पश्चिम - उत्तान - आसन

पश्चिमोत्तानासन



Piñca-Mayūrāsana

Piñca - mayūra - āsana

Pluma - pavo real - postura

पीञ्च - मयूर - आसन

पीञ्च मयूरासन



Piṇḍāsana

Piṇḍa - āsana

Bola - postura

पिण्ड - आसन

पिण्डासन



en Sarvāṅgāsana

en Śīrṣāsana

Prasārita Pādottānāsana

Prasārita pāda - uttāna - āsana

Extendida pierna - estiramiento - postura

प्रसारित पाद - उत्तान - आसन

प्रसारितपादोत्तानासन



Pūrvottānāsana

Pūrva - uttāna - āsana

Al frente - estiramiento - postura

पूर्व - उत्तान - आसन

पूर्वोत्तानासन



R



DISCO 2, PISTA 22

Para localizar posturas individuales, utilizar indicación de minuto y segundo.

Rāja-Kapotāsana

Rāja - kapota - āsana

Rey - paloma - postura

राज - कपोत - आसन

राजकपोतासन



Ṛcīkāśana

Ṛcīka - āsana

(Nombre del sabio Ṛcīka) - postura

ऋचीक - आसन

ऋचीकासन





DISCO 2, PISTA 23

Para localizar posturas individuales, utilizar indicación de minuto y segundo.

Śalabhāṣana

Śalabha - āsana

Langosta - postura

शलभ - आसन

शलभासन



Sālamba-Sarvāṅgāṣana

Sa - ālamba - sarva - aṅga - āsana

Con - apoyo - toda - extremidad - postura

स - आलम्ब - सर्व - अङ्ग - आसन

सालम्बसर्वाङ्गासन



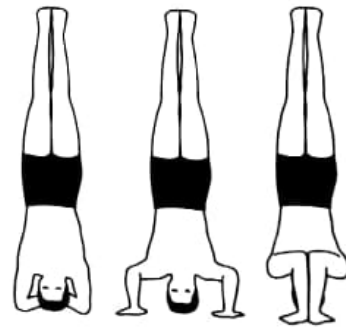
Sālamba-Śīrṣāṣana

Sa - ālamba - śīrṣa - āsana

Con - apoyo - cabeza - postura

स - आलम्ब - शीर्ष - आसन

सालम्बशीर्षासन



Samakoṇāṣana

Sama - koṇa - āsana

Igual - ángulo - postura

सम - कोण - आसन

समकोणासन



Ś (continuación)

Samasthiti

Sama - sthiti

Igual - de pie

सम - स्थिति

समस्थिति



Śanmukhī-Mudrā

Śan - mukhī - mudrā

Seis - caras - sello

षन् - मुखी - मुद्रा

षन्मुखीमुद्रा



Śavāsana

Śava - āsana

Cadáver - postura

शव - आसन

शवासन



Śayanāsana

Śayana - āsana

Relajación - postura

शयन - आसन

शयनासन



Setubandha-Sarvāṅgāsana

Setu - bandha - sarva - aṅga - āsana

Puente - atadura - toda - extremidad - postura

सेतु - बन्ध - सर्व - अङ्ग - आसन

सेतुबन्धसर्वाङ्गासन



Setu-Bandhāsana

Setu - bandha - āsana

Puente - atadura - postura

सेतु - बन्ध - आसन

सेतुबन्धासन



Siddhāsana

Siddha - āsana

Consumado - postura

सिद्ध - आसन

सिद्धासन



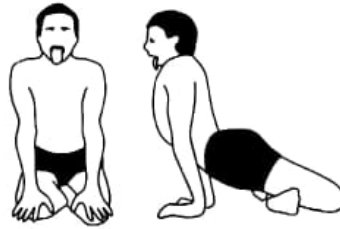
Simhāsana

Simha - āsana

León - postura

सिंह - आसन

सिंहासन



Śīrṣa-Pādāsana

Śīrṣa - pāda - āsana

Cabeza - pie - postura

शीर्ष - पाद - आसन

शीर्षपादासन



Skandāsana

Skanda - āsana

(Nombre del sabio Skanda) - postura

स्कन्द - आसन

स्कन्दासन



S (continuación)

Sukhāsana

Sukha - āsana

Fácil - postura

सुख - आसन

सुखासन



Supta-Baddha-Koṇāsana

Supta - baddha - koṇa - āsana

Tendido - asido - ángulo - postura

सुप्त - बद्ध - कोण - आसन

सुप्तबद्धकोणासन



Supta-Bhekāsana

Supta - bheka - āsana

Tendido - rana - postura

सुप्त - भेक - आसन

सुप्तभेकासन



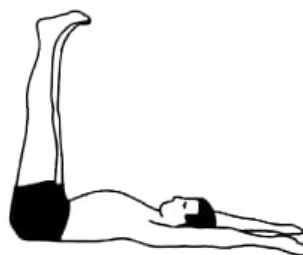
Supta-Daṇḍāsana

Supta - daṇḍa - āsana

Tendido - bastón - postura

सुप्त - दण्ड - आसन

सुप्तदण्डासन



Supta-Koṇāsana

Supta - koṇa - āsana

Tendido - ángulo - postura

सुप्त - कोण - आसन

सुप्तकोणासन



Supta-Kūrmāsana

Supta - kūrma - āsana

Tendido - tortuga - postura

सुप्त - कूर्म - आसन

सुप्तकूर्मासन



Supta-Pādāṅguṣṭhāsana

Supta - pādāṅguṣṭha - āsana

Tendido - dedo gordo del pie - postura

सुप्त - पादाङ्गुष्ठ - आसन

सुप्तपादाङ्गुष्ठासन



Supta-Trivikramāsana

Supta - tri - vikrama - āsana

Tendido - tres - paso - postura

सुप्त - त्रि - विक्रम - आसन

सुप्तत्रिविक्रमासन



Supta-Ūrdhva-Pāda-Vajrāsana

Supta ūrdhva - pāda - vajra - āsana

Tendido hacia arriba - pie - rayo - postura

सुप्त ऊर्ध्व - पाद - वज्र - आसन

सुप्त ऊर्ध्वपादवज्र ासन



Supta-Vajrāsana

Supta - vajra - āsana

Tendido - rayo - postura

सुप्त - वज्र - आसन

सुप्तवज्र ासन



Ś (continuación)

Supta-Virāsana

Supta - vīra - āsana

Tendido - héroe - postura

सुप्त - वीर - आसन

सुप्तवीरासन



Sūrya-Namaskāra

Sūrya - namaskāra

Sol - saludo

सूर्य - नमस्कार

सूर्यनमस्कार

Serie de posturas con múltiples variantes, una de las cuales presentamos en la sección dedicada al Aṣṭāṅga

Svastikāsana

Svastika - āsana

Propicio - postura

स्वस्तिक - आसन

स्वस्तिकासन



T



DISCO 2, PISTA 24

Para localizar posturas individuales, utilizar indicación de minuto y segundo.

Taḍāka-Mudrā
Taḍāka - mudrā
Estanque - gesto
तडाक - मुद्रा
तडाकमुद्रा



Tāḍāsana
Tāḍa - āsana
Montaña - postura
ताड - आसन
ताडासन



Tiryāṇ-Mukhaikapāda-Pāścimottānāsana
Tiryāṇ - mukha - eka - pāda - pāścima - uttāna - āsana
Oblicua - cara - una - pierna - atrás - estiramiento - postura
तिर्यङ् - मुख - एक - पाद - पश्चिम - उत्तान - आसन
तिर्यङ्मुखैकपादपश्चिमोत्तानासन



Tiryāṇ-Mukhottānāsana
Tiryāṇ - mukha - uttāna - āsana
Al revés - cara - estiramiento - postura
तिर्यङ् - मुख - उत्तान - आसन
तिर्यङ्मुखोत्तानासन



T (continuación)

Tittibhāsana

Tittibha - āsana

Luciérnaga - postura

तित्तिभ - आसन

तित्तिभासन



Tolāsana

Tola - āsana

Balanza - postura

तोल - आसन

तोलासन



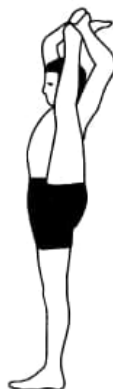
Trivikramāsana

Tri - vikrama - āsana

Tres - pasos - postura

त्रि - विक्रम - आसन

त्रिविक्रमासन



U



DISCO 2, PISTA 25

Para localizar posturas individuales, utilizar indicación de minuto y segundo.

Ubhaya-Pādānguṣṭhāsana

Ubhaya - pādānguṣṭha - āsana

Ambos - dedos gordos del pie - postura

उभय - पादाङ्गुष्ठ - आसन

उभयपादाङ्गुष्ठासन



Upaviṣṭa-Koṇāsana

Upaviṣṭa - koṇa - āsana

Sentado - ángulo - postura

उपविष्ट - कोण - आसन

उपविष्टकोणासन



Ūrdhva-Daṇḍāsana

Ūrdhva - daṇḍa - āsana

Hacia arriba - bastón - postura

ऊर्ध्व - दण्ड - आसन

ऊर्ध्वदण्डासन



Ūrdhva-Dhanurāsana

Ūrdhva - dhanur - āsana

Hacia arriba - arco - postura

ऊर्ध्व - धनुर् - आसन

ऊर्ध्वधनुरासन



Ū (continuación)

Ūrdhva-Kukkuṭāsana

Ūrdhva - kukkuṭa - āsana

Hacia arriba - gallo - postura

ऊर्ध्व - कुक्कुट - आसन

ऊर्ध्वकुक्कुटासन



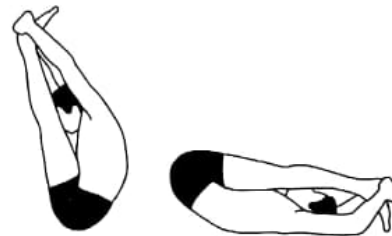
Ūrdhva-Mukha-Pāścimottānāsana

Ūrdhva - mukha - pāścima - uttāna - āsana

Hacia arriba - cara - atrás - estiramiento - postura

ऊर्ध्व - मुख - पश्चिम - उत्तान - आसन

ऊर्ध्वमुखपश्चिमोत्तानासन



Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana

Ūrdhva - mukha - śvāna - āsana

Hacia arriba - cara - perro - postura

ऊर्ध्व - मुख - श्वान - आसन

ऊर्ध्वमुखश्वानासन



Ūrdhva-Padmāsana

Ūrdhva - padma - āsana

Hacia arriba - loto - postura

ऊर्ध्व - पद्म - आसन

ऊर्ध्वपद्मासन



en Sarvāṅgāsana en Śīrṣāsana

Ūrdhva-Prasārita-Ekapādāsana

Ūrdhva - prasārita eka - pāda - āsana

Hacia arriba - extendida - una - pierna - postura

ऊर्ध्व - प्रसारित एक - पाद - आसन

ऊर्ध्वप्रसारित एकपादासन



Uṣṭrāsana
Uṣṭra - āsana
Camello - postura
उष्ट्र - आसन
उष्ट्र आसन



Utkāṭāsana
Utkāṭa - āsana
Feroz - postura
उत्कट - आसन
उत्कटासन



Uttānapādāsana
Uttāna - pāda - āsana
Estiramiento - pierna - postura
उत्तान - पाद - आसन
उत्तानपादासन



Uttāna-Padma-Mayūrāsana
Uttāna - padma - mayūra - āsana
Estiramiento - loto - pavo real - postura
उत्तान - पद्म - मयूर - आसन
उत्तानपद्ममयूरासन



Uttānāsana
Uttāna - āsana
Estiramiento - postura
उत्तान - आसन
उत्तानासन



U (continuación)

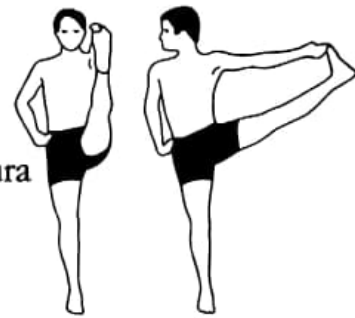
Utthita-Hasta-Pādānguṣṭhāsana

Utthita - hasta - pādānguṣṭha - āsana

Extendida - mano - dedo gordo del pie - postura

उत्थित - हस्त - पादाङ्गुष्ठ - आसन

उत्थितहस्तपादाङ्गुष्ठासन



Utthita-Pārśvakoṇāsana

Utthita - pārśva - koṇa - āsana

Extendido - lateral - ángulo - postura

उत्थित - पार्श्व - कोण - आसन

उत्थितपार्श्वकोणासन



Utthita-Trikoṇāsana

Utthita - trikoṇa - āsana

Extendido - triángulo - postura

उत्थित - त्रिकोण - आसन

उत्थितत्रिकोणासन



V



DISCO 2, PISTA 26

Para localizar posturas individuales, utilizar indicación de minuto y segundo.

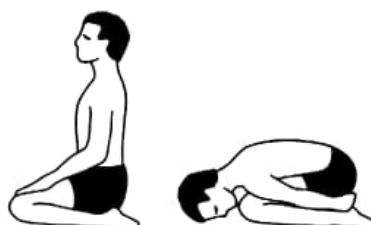
Vajrāsana

Vajra - āsana

Rayo - postura

वज्र - आसन

वज्र ासन



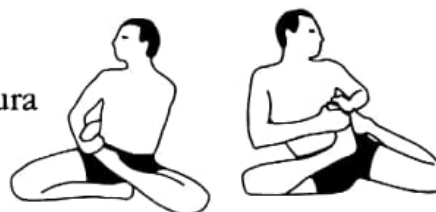
Vāmadevāsana

Vāmadeva - āsana

(Nombre del sabio Vāmadeva) - postura

वामदेव - आसन

वामदेवासन



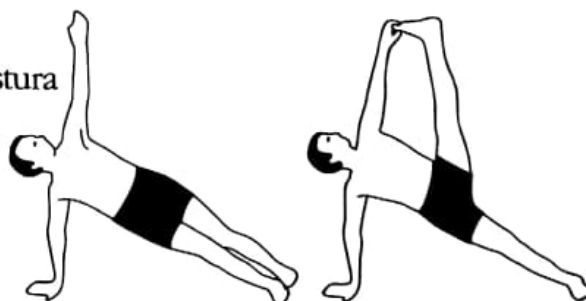
Vasiṣṭhāsana

Vasiṣṭha - āsana

(Nombre del sabio Vasiṣṭha) - postura

वसिष्ठ - आसन

वसिष्ठासन



Vātāyanāsana

Vātāyana - āsana

Caballo - postura

वातायन - आसन

वातायनासन



V (continuación)

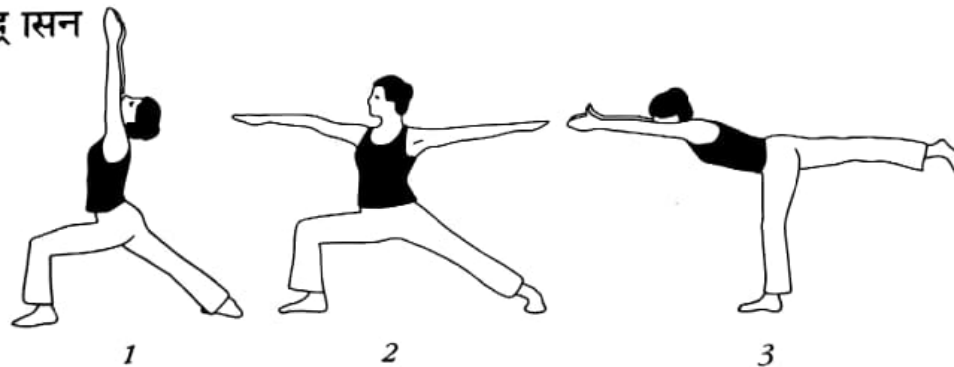
Viparīta-Karaṇī
Viparīta - karaṇī
Invertido - hacer
विपरीत - करणी
विपरीतकरणी



Viparīta-Śalabhāsana
Viparīta - śalabha - āsana
Invertida - langosta - postura
विपरीत - शलभ - आसन
विपरीतशलभासन



Virabhadra-āsana
Virabhadra - āsana
Guerrero - postura
वीरभद्र - आसन
वीरभद्रासन



Virañcyāsana
Virañci - āsana
(Nombre del sabio Virañci) - postura
विरञ्चि - आसन
विरञ्च्यासन



Virāsana

Vira - āsana

Héroe - postura

वीर - आसन

वीरासन



Viśvāmitrāsana

Viśvāmitra - āsana

(Nombre del sabio Viśvāmitra) - postura

विश्वामित्र - आसन

विश्वामित्रासन



Vṛkṣāsana

Vṛkṣa - āsana

Árbol - postura

वृक्ष - आसन

वृक्षासन



Vṛścikāsana

Vṛścika - āsana

Escorpión - postura

वृश्चिक - आसन

वृश्चिकासन



y



DISCO 2, PISTA 27

Para localizar posturas individuales, utilizar indicación de minuto y segundo.

Yoga-Daṇḍāsana

Yoga - daṇḍa - āsana

Yoga - bastón - postura

योग - दण्ड - आसन

योगदण्डासन



Yoga-Mudrā

Yoga - mudrā

Yoga - sello

योग - मुद्रा

योगमुद्रा



Yoga-Nidrāsana

Yoga - nidrā - āsana

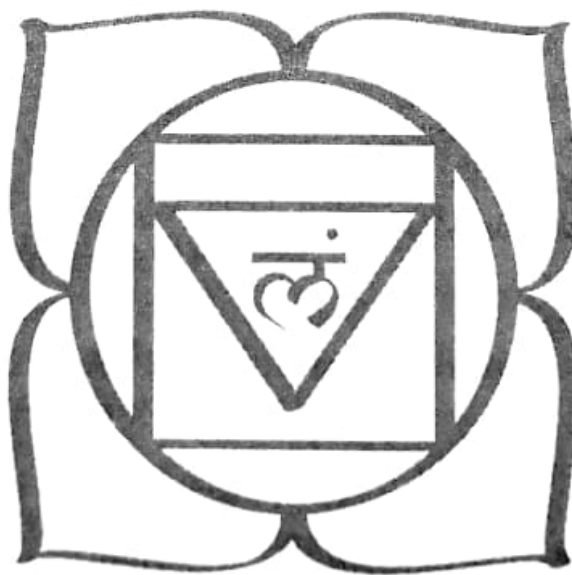
Yoga - dormir - postura

योग - निद्रा - आसन

योगनिद्रासन



ÍNDICES



**DISCO 2, PISTA 28**

Adho Mukha Vīrāsana (héroe cara abajo)

Véase Bālāsana



73

Añjaneyāsana (nombre del dios mono)

Véase Hanumānāsana (mismo significado)



84

Brahmacaryāsana (control de energía vital)

Véase Upaviṣṭa - Koṇāsana (ángulo sentado)



109

Bhagīrathāsana (nombre del sabio Bhagiratha)

Véase Vṛkṣāsana (árbol)



115

Hasta - Pādāsana (mano - pie)

Véase Pāda - Hastāsana



93

Jathara - Parivṛtti (estómago - girado)

Véase Jaṭhara - Parivartānāsana (mismo significado)



85

Kākāsana (cuervo)

Véase Bakāsana (grulla)



73

Kāñcyāsana (cinturón)

Véase Mālāsana (guirnalda)



90

Maṇḍukāsana (rana)

Véase Bhekāsana (mismo significado)



73

Matsyendrāsana (pez)

Véase Paripūrṇa - Matsyendrāsana (completa - pez)















94

Mṛtāsana (muerto)












Véase Śavāsana (cadáver)



102

Nāvāsana (barco) Véase Paripūrṇa - Nāvāsana (completa - barco)		94
Paścimatānāsana (atrás - estiramiento) Véase Paścimottānāsana (mismo significado)		99
Pūrvatānāsana (al frente - estiramiento) Véase Pūrvottānāsana (mismo significado)		99
Sama - Samsthānam (igual - posición) Véase Anantāsana (interminable)		70
Sarvāṅgāsana (pino de hombros) Véase Sālamba - Sarvāṅgāsana (apoyo - todas - extremidades)		101
Śīrṣāsana (pino de cabeza) Véase Sālamba - Śīrṣāsana (apoyo - cabeza)		101
Triāṅga - Mukhaikapāda (tres - extremidades - cara...) Véase Tiryaṅ - Mukhaikapāda (oblicuo - cara...)		107
Trikōṇāsana (triángulo) Véase Utthita - Trikoṇāsana (extendido - triángulo)		112
Ugrāsana (feroz) Véase Upaviṣṭa - Koṇāsana (sentado - ángulo)		109
Ūrdhva - Prasārita - Pādāsana Véase Supta - Daṇḍāsana		104
Utpluti (flotación hacia arriba) Véase Tolāsana (balanza)		108
Uttāna - Mayūrāsana (estiramiento - pavo real) Véase Setu - Bandha - Sarvāṅgāsana (puente - atadura - toda - extremidad)		102
ÍNDICES		119

Abrirse de piernas/split, de frente: Hanumānāsana		84
Abrirse de piernas/split, de pie: Ūrdhva-Prasārita-Ekapādāsana / Trivikramāsana		110, 108
Abrirse de piernas/split, lateral: Samakoṇāsana		101
Abrirse de piernas/split, tendido: Supta-Trivikramāsana		105
Águila: Garuḍāsana		82
Ambos dedos gordos: Ubhaya-Pādānguṣṭhāsana		109
Ángulo asido tendido: Supta-Baddha-Koṇāsana		104
Ángulo asido-cabeza: Baddha-Koṇa-Śirṣāsana		72
Ángulo asido: Baddha-Koṇāsana		72
Ángulo lateral girado: Parivṛtta-Pārśvakoṇāsana		95
Ángulo lateral sentado: Pārśva-Upaviṣṭa-Koṇāsana		97

Ángulo tendido: Supta-Koṇāsana		104
Ángulo lateral extendida: Utthita-Pārśvakoṇāsana		112
Ángulo-sentado: Upaviṣṭa-Koṇāsana		109
Arado lateral: Pārśva-Halāsana		96
Arado: Halāsana		84
Árbol, cara hacia abajo: Adho-Mukha-Vṛkṣāsana		69
Árbol: Vṛkṣāsana		115
Arco de pie: Naṭarājāsana		92
Arco hacia arriba, una pierna: Ekāpada-Ūrdhva-Dhanurāsana		80
Arco hacia oreja: Ākarṇa-Dhanurāsana		69
Arco lateral: Pārśva-Dhanurāsana		96
ÍNDICES		121

Nombres españoles (continuación)

PÁGINA

Arco: Dhanurāsana



77

Atadura/candado de raíz: Mūlabandhāsana



91

Ave de las gotas de lluvia: Kapiñjalāsana



86

Avión: Digāsana / Vīrabhadrāsana



77

Bailarín: Naṭarājāsana



92

Balanceo: Lolāsana



89

Balanceo: Tolāsana



108

Barco completa: Paripūrṇa-Nāvāsana



94

Barco medio: Ardha-Nāvāsana



71

Bastón invertido, una pierna:
Ekāpada-Viparīta-Danḍāsana



81

Bastón tendido: Supta-Daṇḍāsana



104

Bastón, cuatro extremidades: Caturaṅga-Daṇḍāsana



76

Bastón, hacia arriba: Ūrdhva-Daṇḍāsana



109

Bastón, tendido: Supta-Daṇḍāsana



104

Bastón/palo/cetro: Daṇḍāsana



77

Bola lateral: Pārśva-Piṇḍāsana (en Sarvāṅgāsana)



96

Bola: Piṇḍāsana (en Sarvāṅgāsana)



99

Buda: Buddhāsana



74

Caballo: Vātāyanāsana



113

Cabeza-pie: Śīrṣa-Pādāsana



103

Cadáver: Śavāsana



102

ÍNDICES

123

Nombres españoles (continuación)

PÁGINA

Camello: Uṣṭrāsana



111

Cara oblicua estiramiento una pierna atrás:
Tiryāṅ-Mukhaikapāda-Pāścimottānāsana



107

Cara de vaca: Go-Mukhāsana



83

Chakra: Chakrāsana



75

Círculo: Maṇḍalāsana



90

Cisne: Haṃsāsana



84

Cobra, serpiente: Bhujāṅgāsana



74

Cocodrilo: Nākrāsana (véase también Makarāsana)



92

Cómoda: Sukhāsana



104

Consumado: Siddhāsana





103


Cuervo: véase Bakāsana (grulla)





96

Dedo gordo del pie tendido: Supta-Pādānguṣṭhāsana  105


Dedo gordo del pie: Pādānguṣṭhāsana  93

Dedo gordo-arco: Pādānguṣṭha - Dhanurāsana  93

Dirección: Digāsana / Virabhadhrāsana  77

Dos piernas-brazo: Dvīhasta-Bhujāsana  78


Dos piernas, bastón invertido:
Dvipāda-Viparīta- Daṇḍāsana  78

Dos piernas, Kauṇḍīnya: Dvipāda-Kauṇḍīnyāsana  78

Dos piernas: Dvipāda-Pīṭham  78

Embrión: Garbha-Piṇḍāsana  82

Escorpión/alacrán: Vṛścikāsana  115

Estiramiento al frente: Pūrvottānāsana (Pūrvatānāsana)  99

ÍNDICES 125

Nombres españoles (continuación)

PÁGINA

Estiramiento atrás girado: Parivṛtta-Pāścimottānāsana



95

Estiramiento atrás: Pāścimottānāsana / Pāścimatānāsana



99

Estiramiento cara al revés: Tiryāṅ-Mukhottānāsana



107

Estiramiento de piernas: Uttānapādāsana



111

Estiramiento hacia delante, de pie: Pāda-Hastāsana



93

Estiramiento hacia delante: Uttānāsana



111

Estiramiento lateral: Pārśvottānāsana



98

Estiramiento pierna extendida: Prāsarita-Pādottānāsana



99

Estómago girando: Jaṭhara-Parivartanāsana



85

Fácil: Sukhāsana



104

Galava (nombre de sabio), una pierna:
Ekapāda-Gālavāsana



79

Gallo hacia arriba: Ūrdhva-Kukkuṭāsana



110

		PÁGINA
Gallo lateral: Pārśva-Kukkuṭāsana		96
Gallo: Kukkuṭāsana		88
Ganso del Himalaya: Kāraṇḍavāsana		87
Ganso rojo: Chakravākāsana		75
Garza: Krauñcasana		87
Gato: Chakravākāsana		75
Girado, triángulo: Parivṛtta-Trikoṇāsana		95
Grulla lateral: Pārśva -Bakāsana		96
Grulla, una pierna: Ekapāda-Bakāsana		79
Grulla: Bakāsana		73
Guerrero: Vīrabhadrāsana		114
Guirnalda/collar: Mālāsana		90
ÍNDICES		127

Nombres españoles (continuación)

PÁGINA

Hacia arriba, arco: Ūrdhva-Dhanurāsana



109

Hacia arriba, estiramiento atrás:
Ūrdhva-Mukha-Pāścimottānāsana



110

Hacia arriba, extendida una pierna:
Ūrdhva-Prasārita-Ekapādāsana



110

Hacia arriba, loto: Ūrdhva-Padmāsana



110

Hacia arriba, perro: Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana



110

Héroe tendido: Supta-Virāsana



106

Héroe: Virāsana



115

Igual-de-pie: Samasthiti



102

Interminable/Visnu: Anantāsana



70

Kaundinya, una pierna: Ekapāda-Kauṇḍīnyāsana














79

Lagarto: Godhāpīṭham



83

		PÁGINA
Langosta: Śalabhāsana		101
Langosta invertida: Viparīta-Śalabhāsana		114
Langosta, media: Ardha-Śalabhāsana		71
León: Simhāsana		103
Loto asido: Baddha-Padmāsana		72
Loto lateral hacia arriba: Pārśva-Ūrdhva-Padmāsana		97
Loto medio asido, de pie: Ardha-Baddha-Padmottānāsana		70
Loto medio asido, sentado: Ardha-Baddha-Padma-Paścimottānāsana		70
Loto-pavo real: Padma-Mayūrāsana		93
Loto, completa: Padmāsana		94
Luciérnaga: Tittibhāsana		108
ÍNDICES		129

Nombres españoles (continuación)

PÁGINA

Mano-cabeza asida: Baddha-Hasta-Śīrṣāsana



72

Mano-dedo gordo del pie-extendida:
Uthita-Hasta-Pādāṅguṣṭhāsana



112

Mariposa: Baddha-Koṇāsana



72

Media luna girada: Parivṛtta-Ardha-Candrāsana



94

Media luna: Ardha-Candrāsana



71

Media vela/cascada: Viparīta-Karaṇī



114

Mesa: Catuṣ-Pāda-Pīṭham / Pūrvottānāsana



76, 99

Montaña, sentada: Parvatāsana



98

Montaña: Tāḍāsana



107

Mudra de seis caras: Ṣaṇmukhī-Mudrā














102

Mudra yoga: Yoga-Mudrā



116

		PÁGINA
Mudra, gran: Mahāmudrā		90
Muerto: Śavāsana		102
Niño: Bālāsana		73
Nudo, lazo: Pāsāsana		98
Nudo: Kandāsana		86
Paloma: Kapotāsana		87
Pavo real extendido-loto: Uttāna-Padma-Mayūrāsana		111
Pavo real-loto: Padma-Mayūrāsana		93
Pavo real-pluma: Piñca-Mayūrāsana		99
Pavo real: Mayūrāsana		91
Perdiz: Cakorāsana		75
ÍNDICES		131

Nombres españoles (continuación)

PÁGINA

Perro, cara hacia abajo: Adho-Mukha-Śvānāsana



69

Perro, cara hacia arriba: Ūrdhva-Mukha-Śvānāsana



110

Pestillo/cerrojo: Parighāsana



94

Pez, cara hacia abajo: Adho-Mukha-Matsyāsana



69

Pez: Matsyāsana



91

Pie-mano: Pāda-Hastāsana (Hastapadāsana)



93

Piernas cruzadas: Sukhāsana



104

Pino de cabeza, con apoyo: Sālamba-Śīrṣāsana



101

Pino de cabeza, dos piernas: Dvipāda-Śīrṣāsana



78

Pino de cabeza, lateral-una pierna:

Pārśvaikapāda-Śīrṣāsana















98

Pino de cabeza, lateral: Pārśva-Śīrṣāsana



97

		PÁGINA
Pino de cabeza, manos libres: Mukta-Hasta-Śīrṣāsana		91
Pino de cabeza, manos unidas: Baddha-Hasta-Śīrṣāsana		72
Pino de cabeza, una pierna, girado: Parivṛttaikapāda-Śīrṣāsana		95
Pino de cabeza, una pierna: Ekapāda-Śīrṣāsana		80
Pino de hombros lateral, una pierna: Pārśvaikapāda- Sarvāṅgāsana		97
Pino de hombros lateral: Pārśva-Sarvāṅgāsana		97
Pino de hombros sin apoyo: Nirālamba-Sarvāṅgāsana		92
Pino de hombros, una pierna: Ekapāda-Sarvāṅgāsana		80
Pino de hombros: Sālamba-Sarvāṅgāsana		101
Pino de manos: Adho-Mukha-Vṛkṣāsana		69
Plancha (parte superior de flexión de brazos): Igual que Caturaṅga-Daṇḍāsana pero con brazos rectos		76
Plegado: Ākuñcanāsana		70
ÍNDICES		133

Nombres españoles (continuación)

PÁGINA

Pluma-pavo real: Pīñca-Mayūrāsana



99

Poderosa: Utkatāsana



111

Presión-brazo: Bhuja-Pīḍāsana



74

Presión-oreja: Karṇapīḍāsana



87

Propicia: Svastikāsana



106

Puente (una pierna) en pino de hombros:
Ekapāda-Setu-Bandha- Sarvāṅgāsana



80

Puente en pino de hombros: Setubandha- Sarvāṅgāsana



102

Puente: Setu-Bandhāsana



103

Puerta/pestillo: Parighāsana



94

Rana tendido: Supta-Bhekāsana



104

Rana: Bhekāsana














73

Rayo ligera: Laghu-Vajrāsana



89

Rayo pie hacia arriba tendido: Supta-Ūrdhva-Pāda-Vajrāsana		105
Rayo tendido: Supta-Vajrāsana		105
Rayo: Vajrāsana		113
Relajada: Śayanāsana		102
Respiración abdominal: Apānāsana		70
Rey de las palomas, una pierna: Ekapāda-Rāja-Kapotāsana		80
Rey de las palomas: Rāja-Kapotāsana		100
Rodilla-cabeza girada: Parivṛtta Jānu-Śīrṣāsana		95
Rodilla-cabeza: Jānu-Śīrṣāsana		85
Rueda-atadura: Chakra-Bandhāsana		75
Rueda: Chakrāsana		75
Saludo al sol: Sūrya-Namaskāra (véase un ejemplo en la sección del Aṣṭāṅga)		106
INDICES		135

Nombres españoles (continuación)

PÁGINA

Sello de seis caras: Ṣanmukhī-Mudrā



102

Señor de los peces, completa:
Paripūrṇa-Matsyendrāsana



94

Señor de los peces, media: Ardha-Matsyendrāsana



71

Sillón/cama: Paryāṅkāsaṇa



98

Terrible de mejilla: Gaṇḍa-Bheruṇḍāsana



82

Terrible: Bhairavāsana



73

Tortuga tendido: Supta-Kūrmāsana



105

Tortuga: Kūrmāsana



88

Tres pasos: Trivikramāsana



108

Triángulo extendido: Utthita-Trikoṇāsana



112

Triángulo girado: Parivṛtta-Trikoṇāsana








95

Una mano-brazo: Ekahasta-Bhujāsana



79

		PÁGINA
Vaquero: Gorakṣāsana		83
Vela: Sarvāṅgāsana (Salāmba-Sarvāṅgāsana)		101
Yoga-bastón: Yoga-Daṇḍāsana		116
Yoga-sello: Yoga-Mudrā		116
Yoga-sueño: Yoga-Nidrāsana		116

Alfabeto sánscrito



DISCO 2, PISTA 29

13 vocales (algunas con 2 formas)

अ	a	corta
आ / ा	ā	larga (2 tiempos)
इ / ि	i	corta
ई / ी	ī	larga (2 tiempos)
उ / ु	u	corta
ऊ / ू	ū	larga (2 tiempos)
ऋ / ॠ	r̥	corta
ॠ / ॡ	r̄	larga (2 tiempos)
ऌ / ॡ	l̥	
ए / ै	e	diptongo (2 tiempos)
ऐ / ॢ	ai	diptongo (2 tiempos)
ओ / ौ	o	diptongo (2 tiempos)
औ / ॣ	au	diptongo (2 tiempos)

Dos letras especiales

अं	aṁ	nasalización
अः	aḥ	expiración

33 Consonantes

क	ka	gutural sorda no aspirada	न	na	dental nasal
ख	kha	gutural sorda aspirada	प	pa	labial sorda no aspirada
ग	ga	gutural sonora no aspirada	फ	pha	labial sorda aspirada
घ	gha	gutural sonora aspirada	ब	ba	labial sonora no aspirada
ङ	ṅa	gutural nasal	भ	bha	labial sonora aspirada
च	ca	palatal sorda no aspirada	म	ma	labial nasal
छ	cha	palatal sorda aspirada	य	ya	semivocal palatal
ज	ja	palatal sonora no aspirada	र	ra	semivocal retrofleja
झ	jha	palatal sonora aspirada	ल	la	semivocal dental
ञ	ña	palatal nasal	व	va	semivocal labial
ट	ṭa	retrofleja sorda no aspirada	श	śa	fricativa palatal
ठ	ṭha	retrofleja sorda aspirada	ष	ṣa	fricativa retrofleja
ड	ḍa	retrofleja sonora no aspirada	स	sa	fricativa dental
ढ	ḍha	retrofleja sonora aspirada	ह	ha	fricativa aspirada
ण	ṇa	retrofleja nasal			
त	ta	dental sorda no aspirada			
थ	tha	dental sorda aspirada			
द	da	dental sonora no aspirada			
ध	dha	dental sonora aspirada			

[illegible]

DISCO 1

CÁNTICOS PARA TUS PRÁCTICAS

- 1 Gaṇānām Tvā
- 2 Cántico a Sarasvatī
- 3 Yogena Cittasya
- 4 Vande Gurūnām
- 5 Maṅgala Mantra
- 6 Śiva Mantra
- 7 Cántico a Kṛṣṇamācārya

YOGA SUTRAS

- 8 1.2 a 1.4, 2.29, 2.46 a 2.48

TÉRMINOS DEL YOGA

- 9 Aṣṭāṅga
- 10 Yamas
- 11 Niyamas
- 12 Animales
- 13 Bandhas
- 14 Partes del cuerpo
- 15 Chakras
- 16 Deidades y sabios
- 17 Direcciones y posiciones
- 18 Dṛṣṭis
- 19 Elementos
- 20 Kleśas
- 21 Mudrās
- 22 Números
- 23 Prāṇāyāma
- 24 Śaṭ-Karmas
- 25 Textos
- 26 Upaniṣads
- 27 Vāyus
- 28 Vedas
- 29 Términos generales del yoga





DISCO 2

SECUENCIAS DEL ASTANGA

- 1 Vande Gurūnām
- 2 Saludo al Sol A
- 3 Saludo al Sol B
- 4 Posturas de pie
- 5 Posturas sentadas,
primera serie
- 6 Posturas de terminación
- 7 Segunda serie
- 8 Tercera serie

NOMBRES DE ASANAS

- | | |
|------|------|
| 9 A | 19 M |
| 10 B | 20 N |
| 11 C | 21 P |
| 12 D | 22 R |
| 13 E | 23 S |
| 14 G | 24 T |
| 15 H | 25 U |
| 16 J | 26 V |
| 17 K | 27 Y |
| 18 L | |

ÍNDICES

- 28 Sinónimos de nombres
de asanas
- 29 Alfabeto sánscrito

«Nicolai Bachman es uno de los pocos expertos en sánscrito que ofrecen trabajos de calidad de nivel introductorio para aquellos que, de otra manera, no podrían acceder a la tradición viva de la lengua sánscrita.»

YOGA INTERNATIONAL

Savasana... Dvipada-pitham... Urdva-Padmasana... ¿No te has sentido desconcertado alguna vez en tus clases de yoga por los términos extraños que emplea el profesor? ¿Cuál es su significado más profundo? ¿Qué ventajas te puede aportar conocerlos? En *El lenguaje del yoga*, Nicolai Bachman, como maestro experto de sánscrito, de ayurveda y de filosofía yoguica, te enseña a leer y a pronunciar esta lengua sagrada de profunda transformación interior, y ofrece una herramienta de referencia indispensable para cualquier estudiante de yoga, que contiene, entre otras cosas:

- Un libro de referencia de 139 páginas, con más de 200 posturas de yoga ilustradas, acompañado de 2 CD para aprender su pronunciación en sánscrito.
- Más de una docena de cánticos y sutras comunes del yoga, para que profundices en tus prácticas.
- Un "diccionario sonoro" de términos en sánscrito relacionados con el yoga.

Para los estudiantes de yoga apasionados y curiosos, ya sean principiantes o avanzados, *El lenguaje del Yoga* es la guía definitiva de los nombres de los asanas y de los términos del sánscrito y es una clave esencial para avanzar en la comprensión de tu práctica del yoga.



ISBN: 978-84-414-3081-5

