

GLOSARIO EN SÁNSCRITO

Partes del cuerpo

- Anga:** Miembro, cuerpo (*Chaturanga Dandasana*)
Bhuja: Brazo, hombro (*Eka Hasta Bhujasana*)
Ganda: Mejilla, todo un lado de la cara (*Ganda Bherundasana*)
Hasta: Mano (*Eka Hasta Bhujasana*)
Janu: Rodilla (*Janu Sirsasana*)
Jathara: Estómago, ombligo (*Jathara Parivartanasana*)
Kapala: Cráneo (*Kapalāsana*)
Karna: Oído -orejas (*Akarna Dhanurasana*)
Mukha: Boca (*Adho Mukha Svanasana*)
Pada: Pie (*Eka Pada Sirsasana*)
Padangustha: Dedo gordo del pie (*Supta padangusthasana*)
Sava: Cadáver (*Savasana*)
Danda: Bastón- columna vertebral
Sirsa: Cabeza (*Sirsasana*)

Números, cantidad y figuras geométricas

- Ardha:** Medio, mitad (*Ardha Chandrasana*)
Chatur: Cuatro (*Chaturanga Dandasana*)
Dwi: Dos (*Dwi Hasta Bhujasana*)
Eka: Uno (*Eka Hasta Bhujasana*)
Asta: Ocho
Poorna: Completo
Sarva: Todos
Laghu: Pequeño, poco, fácil (*Laghu Vajrasana*)
Sarva: Todo, completo, entero (*Sarvangasana*)
Tri: Tres (*Supta Trivikramasana*)
Trikona: Triángulo
Kona: Ángulo
Ubhaya: Ambos (*Ubhaya Padangusthasana*)

Alineaciones/ Movimientos/ Posiciones

- Adho:** Tendido boca abajo (*Adho Mukha Svanasana*)
Baddha: Cierre, atado, cosido (*Baddhakonasana*)
Garba: Feto, embrión
Kona: Ángulo (*Upavista Konasana*)
Niralamba: Sin apoyo
Paripurna: Completo, entero (*Paripurna Navasana*)
Parivartana: Dar vueltas, rodar (*Jathara Parivartanasana*)
Parivrtta: Giro, torsión (*Parivrtta Sirsasana*)
Parsva: Estiramiento lateral, de lado, a lado, lado (*Parsvakonasana*)
Paschima: Oeste, parte posterior del cuerpo (*Paschimottanasana*)
Pida: oprimiendo
Prasarita: Extender (*Prasarita padottanasana*)
Purva: Este, parte anterior del cuerpo (*Purvottanasana*)
Salamba: Con apoyo (*Salamba Sarvangasana*)
Sama: Igual, idéntico (*Samakonasana*)
Supta: Acostado /tendido en el suelo (*Supta Virasana*)
Sukra: Comodidad
Tan: Extender, alargar (*Uttanasana*)
Upavistha: Sentado (*Upavista Konasana*)
Urdhva: Elevado, hacia arriba (*Urdhva Mukha Svanasana*)
Utana: Estiramiento intenso
Utthita: En extensión o equilibrio (*Utthita Trikonasana*)
Vakra: Giro-torsión
Vikrama: Paso largo, zancada (*Supta Trivikramasana*)
Viparita: Invertido, contrario, al revés (*Viparita Karani*)

Plantas

- Padma:** Loto (*Baddha Padmasana*)
Vrka/Vrika: Arbol (*Vrksasana*)

Animales

- Baka:** Grulla (*Bakasana*)
Bheka: Rana (*Bhekasana*)
Bhujanga: Serpiente, cobra (*Bhujangasana*)
Chakora: Perdiz (*Chakorasana*)
Garuda -Garudha: Aguila- montura de Vishnu (*Garudasana*)
Go: Vaca (*Gomukhasana*)

Hamsa : Cisne (*Hamsasana*)
Kapinjala: Clase de perdiz (*Kapinjalasana*)
Kapota : Paloma (*Kapotasana*)
Krouncha: Garza (*Krounchasana*)
Kukkuta: Gallo (*Kukkutasana*)
Kaka: Cuervo
Karma: Tortuga (*Kurmasana*)
Matsya: Pez (*Matsyasana*)
Manduka: Rana
Mayura: Pavo real (*Mayurasana*)
Salabha: Saltamontes –langosta (*Ardha Salabhasana*)
Sarpa: Serpiente
Simha: Leon (*Simhasana*)
Svana: Perro (*Urdhva Mukha Svanasana*)
Tittibha: Insecto, luciérnaga (*Tittibhasana*)
Ustra: Camello (*Ustrasana*)
Vatayana: Caballo (*Vatayanasana*)
Vrschika: Escorpión (*Vrschikasana*)

Objetos

Chakra: Rueda (*Chakrasana*)
Chandra: Luna (*Ardha Chandrasana*)
Danda : Bastón (*Chaturanga Dandasana*)
Dhanu(ra): Arco (*Dhanurasana*)
Hala: Arado (*Halasana*)
Kanda : Raiz bulbosa, nudo (*Kandasana*)
Mala: Guirnalda (*Malasana*)
Mandala: Rueda, anillo, círculo (*Mandalasana*)
Nava/Navka: Bote / barca (*Navasana*)
Parigha: Barra o pestillo de puerta (*Parighasana*)
Parvata: Montaña
Paryanka: Cama (*Paryankasana*)
Pasa: Lazo (*Pasasana*)
Pincha : Pluma, barbilla Pincha (*Mayurasana*)
Sava: Cadaver
Setu: Puente (*Setu Bandha*)
Surya: Sol (*Surya Namaskar*)
Tada: Montaña (*Tadasana*)
Tola: Balanza (*Tolasana*)
Vajra: Rayo (*Vajrasana*)

Sabios

Anata: El infinito, serpiente cósmica de la que reposa Vishnu
Astavakra: Preceptor espiritual del Rey Janaka (*Astavakrasana*)

Buddha: Iluminado (*Buddhasana*)

Galava: Discípulo de Visvamitra (*Galavasana*)

Hanuman: Hijo de Vayu, mono (*Hanumanasana*)

Kapila: Fundador del sistema Samkhya (*Kapilasana*)

Kasyapa: Hijo del sabio Marichi (*Kasyapasana*)

Koundinya: Fundador de la secta Koundinya (*Dwi Pada Koundinyasana*)

Marichi: Hijo de Brahma (*Marichyasana*)

Matsya: pez que escuchó las enseñanzas sobre el yoga que Shiva impartía a Parvati y se convirtió en un sabio.

Matsyendra: Dios de los peces/ sabio yogui tántrico, que difundió las enseñanzas del hatha yoga. (*Matsyendrasana*)

Nataraja: Shiva, señor de la danza (*Natarajasana*)

Siddha: Ser semidivino, sabio inspirado (*Siddhasana*)

Skanda: Kartikeya, dios de la guerra (*Skandasana*)

Vasistha: sabio instructor del joven Rama (*Vasisthasana*)

Vira: Héroe (*Virasana*)

Virabhadra: Héroe guerrero nacido de Shiva (*Virabhadrasana*)

Visvamitra: Rey de Kanyakubja, padre de Sakuntala (*Visvamitrasana*)