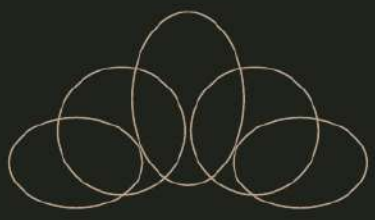
UNA GUÍA BÁSICA PARA TU PRÁCTICA DE YOGA

Mini glosario
DE SÁNSCRITO

Entendé los nombres de las asanas
sin tener que memorizarlos

ADHO

ŪRDHVA



ARDHA

MUKHA

PĀDA

ĀSANA

VICKY CAORSI

@VICKY.CAORSI

GLOSARIO SÁNSCRITO

Partes del cuerpo

HASTA
Mano

PĀDA
Pie

AṄGUṢṬHA
Dedo gordo

JĀNU
Rodilla

PĀRŚVA
Costado, lateral

URAS
Pecho

KAṬI
Cadera, cintura

KUKṢI
Abdomen

ŚIRAS
Cabeza

MUKHA
Cara

NĀBHI
Ombligo

BHUJA
Brazo

SKANDHA
Hombro

GRĪVA
Cuello

KARṆA
Oreja

GLOSARIO SÁNSCRITO

Direcciones y posiciones

ADHO
Hacia abajo

ŪRDHVA
Hacia arriba

UTTĀNA
Estirado, intenso

UTTHITA
Extendido, elevado

PĀRŚVA
Lateral

PARIVṚTTA
En torsión

ARDHA
Medio

EKA
Uno

DVI
Dos

TRI
Tres

CATUR
Cuatro

SUPTA
Acostado boca arriba

PRASĀRITA
Muy separado, expandido

SAMA
Igual, equilibrado

ANU
Siguiendo

GLOSARIO SÁNSCRITO

Animales

ŚVĀNA
Perro

BHUJANGA
Cobra

MARJĀRA
Gato

BITILA
Vaca

GARUḌA
Águila

MATSYA
Pez

KŪRMA
Tortuga

MAYŪRA
Pavo real

BAKĀ
Grulla

ŚALABHA
Langosta

SIṂHA
León

UṢṬRA
Camello

NAGA
Serpiente

KRAUÑCA
Garza



GLOSARIO SÁNSCRITO

Personas y figuras

VĪRA
Guerrero, héroe

NATA
Bailarín

HANUMĀN
Hanuman

VASIṢṬHA
Sabio Vasistha

BHARADVĀJA
Sabio Bharadvaja

Objetos

DHANUS
Arco

CAKRA
Rueda

DAṆḌA
Bastón

KONA
Ángulo

TRIKOṆA
Triángulo

PĀDA
Base, pie

PADMA
Loto

VAJRA
Rayo, diamante

TOLA
Balanza

GLOSARIO SÁNSCRITO

Acciones

ĀSANA
Postura

NAMASKĀRA
Saludo

BANDHA
Cierre, bloqueo

MUDRĀ
Gesto

VINYĀSA
Colocar de manera consciente, secuencia

PRĀṆĀYĀMA
Expansión o regulación del prana

DṚṢṬI
Punto de mirada

HASTA
Agarrar (en algunos nombres)

Conceptos frecuentes

TĀDA
Montaña o palma (de donde proviene Tādāsana)

VṚKṢA
Árbol

BALA
Fuerza

UTTĀNA
Alargamiento intenso

ANJALI
Ofrenda, manos en oración

CHANDRA
Luna

SŪRYA
Sol

YOGA
Unión

PRĀṆA
Energía vital

ŚAKTI
Energía, poder

ŚIVA
Conciencia

GLOSARIO SÁNSCRITO

Aprendé a “leer” una postura

Adho Mukha Śvānāsana

Adho (abajo) + Mukha (cara) + Śvāna (perro)
→ *Perro mirando hacia abajo*

Ūrdhva Mukha Śvānāsana

Ūrdhva (arriba) + Mukha (cara) + Śvāna (perro)
→ *Perro mirando hacia arriba*

Utthita Trikoṇāsana

Utthita (extendido) + Trikoṇa (triángulo)
→ *Triángulo extendido*

Parivṛtta Trikoṇāsana

Parivṛtta (en torsión) + Trikoṇa (triángulo)
→ *Triángulo en torsión*

Utthita Pārśvakoṇāsana

Utthita (extendido) + Pārśva (lateral) + Koṇa (ángulo)
→ *Ángulo lateral extendido*

Ardha Chandrāsana

Ardha (medio) + Chandra (luna)
→ *Media luna*

Utthita Hasta Pādāṅguṣṭhāsana

Utthita (extendido) + Hasta (mano) + Pāda (pie) + Aṅguṣṭha (dedo gordo)
→ *Equilibrio sujetando el dedo gordo del pie*

Jānu Śīrṣāsana

Jānu (rodilla) + Śīrṣa (cabeza)
→ *Cabeza hacia la rodilla*

Paścimottānāsana

Paścima (oeste / parte posterior) + Uttāna (estiramiento intenso)
→ *Flexión sentada*

Prasārita Pādottānāsana

Prasārita (separado, expandido) + Pāda (pie) + Uttāna (estiramiento intenso)
→ *Flexión con piernas abiertas*

Eka Pāda Rājakapotāsana

Eka (uno) + Pāda (pie) + Rāja (rey) + Kapota (paloma)
→ *Paloma real de una pierna*

Natarājāsana

Natarāja (Rey de la danza, una forma de Śiva)
→ *Postura del bailarín*

Vīrabhadrāsana I, II y III

Vīrabhadra (guerrero mítico) + Āsana (postura)
→ *Posturas del guerrero Virabhadra*

Un truco:

Muchos términos se repiten. Si reconocés Parivṛtta = torsión, Utthita = extendido, Ardha = medio, Pārśva = lateral y Adho / Ūrdhva = abajo / arriba, podés interpretar una gran cantidad de asanas sin memorizarlas.