

NOMBRES DE ĀSANAS

José Antonio Offroy

Los nombres de las posturas están compuestos de varias palabras y pueden comprenderse fácilmente descomponiéndolos en sus partes. Cuando se observan las palabras que se combinan para nombrar una postura, se puede entender la lógica de cómo se forman otras combinaciones de nombres de posturas, pues se comparten muchas raíces.

El listado que sigue es una categorización de la mayoría de estos elementos. Dentro de cada categoría, examinando la definición y los ejemplos el modelo empieza a volverse aún más claro.

Números y cantidad	<i>Ardha</i>	Medio, mitad	<i>Ardha Candrāsana</i>
	<i>Catur</i>	Cuatro	<i>Caturanga Daṇḍāsana</i>
	<i>Dvi</i>	Dos	<i>Dvi Hasta Bhujāsana</i>
	<i>Eka</i>	Uno	<i>Eka Hasta Bhujāsana</i>
	<i>Laghu</i>	Pequeño, poco, fácil	<i>Laghu Vajrāsana</i>
	<i>Sarva</i>	Todo, completo, entero	<i>Sarvāṅgāsana</i>
	<i>Tri</i>	Tres	<i>Supta Trivikramāsana</i>
	<i>Ubhaya</i>	Ambos	<i>Ubhaya Pādānguṣṭhāsana</i>
Partes del cuerpo	<i>Aṅga</i>	Miembro, cuerpo	<i>Caturanga Daṇḍāsana</i>
	<i>Bhuja</i>	Brazo, hombro	<i>Eka Hasta Bhujāsana</i>
	<i>Gaṇḍa</i>	Mejilla, todo un lado de la cara	<i>Gaṇḍa Bheruṇḍāsana</i>
	<i>Hasta</i>	Mano	<i>Eka Hasta Bhujāsana</i>
	<i>Jānu</i>	Rodilla	<i>Jānu Śīrṣāsana</i>
	<i>Jaṭara</i>	Estómago, ombligo	<i>Jaṭara Parivartanāsana</i>
	<i>Kapala</i>	Cráneo	<i>Kapalāsana</i>

	<i>Karṇa</i>	Oído	<i>Ākarṇa Dhanurāsana</i>
	<i>Mukha</i>	Boca	<i>Adho Mukha Śvānāsana</i>
	<i>Pada</i>	Pie	<i>Eka Pāda Śīrṣāsana</i>
	<i>Pādānguṣṭha</i>	Dedo gordo del pie	<i>Supta Pādānguṣṭhāsana</i>
	<i>Śava</i>	Cadáver	<i>Śavāsana</i>
	<i>Śīrṣa</i>	Cabeza	<i>Śīrṣāsana</i>
Alineaciones	<i>Adho</i>	Tendido boca abajo	<i>Adho Mukha Śvānāsana</i>
	<i>Baddha</i>	Restricción, limitación, presa	<i>Baddha Koṇāsana</i>
	<i>Koṇa</i>	Angulo	<i>Upaviṣṭha Koṇāsana</i>
	<i>Paripūrṇa</i>	Completo, entero	<i>Paripūrṇa Nāvāsana</i>
	<i>Parivartana</i>	Dar vueltas, rodar	<i>Jaṭara Parivartanāsana</i>
	<i>Parivṛtta</i>	Vuelto hacia un lado	<i>Parivṛtta Śīrṣāsana</i>
	<i>Pārśva</i>	Lado, flanco, lateral	<i>Pārśva Koṇāsana</i>
	<i>Paschima</i>	Oeste, parte posterior del cuerpo	<i>Paścimottānāsana</i>
	<i>Prasārita</i>	Extender	<i>Prasārita Pādotānāsana</i>
	<i>Pūrva</i>	Este, parte anterior del cuerpo	<i>Pūrvottānāsana</i>
	<i>Sālamba</i>	Con apoyo	<i>Sālamba Sarvāṅgāsana</i>
	<i>Sama</i>	Igual, idéntico	<i>Samakoṇāsana</i>
	<i>Supta</i>	Acostado	<i>Supta Virāsana</i>
	<i>Tan</i>	Extender, alargar	<i>Uttānāsana</i>
	<i>Upaviṣṭha</i>	Sentado	<i>Upaviṣṭha Koṇāsana</i>
	<i>Ūrdhva</i>	Elevado, hacia arriba	<i>Ūrdhva Mukha Śvānāsana</i>
	<i>Utthita</i>	Extendido	<i>Utthita Trikoṇāsana</i>
	<i>Vikrama</i>	Paso largo, zancada	<i>Supta Trivikramāsana</i>
	<i>Viparīta</i>	Invertido, contrario, al revés	<i>Viparīta Karaṇī</i>
Sensaciones	<i>Bandha</i>	Sujeción, ligadura, atadura	<i>Mūlabandhāsana</i>
	<i>Bhairava</i>	Terrible	<i>Bhairavāsana</i>

	<i>Bheruṇḍa</i>	Terrible, formidable, tipo de pájaro	<i>Gaṇḍa Bheruṇḍāsana</i>
	<i>Lola</i>	Temblor, oscilación	<i>Lolāsana</i>
	<i>Pīda</i>	Dolor, presión	<i>Karṇapīdāsana</i>
	<i>Ut</i>	Deliberación, intensidad	<i>Utkaṭāsana</i>
	<i>Utkaṭa</i>	Poderoso	<i>Utkaṭāsana</i>
	<i>Uttāna</i>	Gran extensión, intenso estiramiento	<i>Uttānāsana</i>
Animales	<i>Baka</i>	Grulla	<i>Bakāsana</i>
	<i>Bheka</i>	Rana	<i>Bhekāsana</i>
	<i>Bhujarṅga</i>	Serpiente, cobra	<i>Bhujangāsana</i>
	<i>Chakora</i>	Perdiz	<i>Chakorāsana</i>
	<i>Garuḍa</i>	Águila	<i>Garuḍāsana</i>
	<i>Go</i>	Vaca	<i>Gomukhāsana</i>
	<i>Haṃsa</i>	Cisne	<i>Haṃsāsana</i>
	<i>Kapinjala</i>	Clase de perdiz	<i>Kapinjalāsana</i>
	<i>Kapota</i>	Paloma	<i>Kapotāsana</i>
	<i>Krounca</i>	Garza	<i>Krouncāsana</i>
	<i>Kukkuṭa</i>	Gallo	<i>Kukkuṭāsana</i>
	<i>Kūrma</i>	Tortuga	<i>Kūrmāsana</i>
	<i>Matsya</i>	Pez	<i>Matsyāsana</i>
	<i>Mayūra</i>	Pavo real	<i>Mayūrāsana</i>
	<i>Śalabha</i>	Saltamontes	<i>Ardha Śalabhāsana</i>
	<i>Siṃha</i>	León	<i>Siṃhāsana</i>
	<i>Śvāna</i>	Perro	<i>Ūrdhva Mukha Śvānāsana</i>
	<i>Tittibha</i>	Insecto, luciérnaga	<i>Tittibhāsana</i>
	<i>Uṣṭra</i>	Camello	<i>Uṣṭrāsana</i>
	<i>Vātāyana</i>	Caballo	<i>Vātāyanāsana</i>
	<i>Vṛścika</i>	Escorpión	<i>Vṛścikāsana</i>
Plantas	<i>Padma</i>	Loto	<i>Baddha Padmāsana</i>
	<i>Vṛkṣa</i>	Árbol	<i>Vṛkṣāsana</i>

Objetos	<i>Cakra</i>	Rueda	<i>Cakrāsana</i>
	<i>Candra</i>	Luna	<i>Ardha Candrāsana</i>
	<i>Daṇḍa</i>	Bastón	<i>Caturaṅga Daṇḍāsana</i>
	<i>Dhanu</i>	Arco	<i>Dhanurāsana</i>
	<i>Hala</i>	Arado	<i>Halāsana</i>
	<i>Kanda</i>	Raíz bulbosa, nudo	<i>Kandāsana</i>
	<i>Māla</i>	Guirnalda	<i>Mālāsana</i>
	<i>Mandala</i>	Rueda, anillo, círculo	<i>Mandalāsana</i>
	<i>Nāva</i>	Bote	<i>Nāvāsana</i>
	<i>Parigha</i>	Barra o pestillo de puerta	<i>Parighāsana</i>
	<i>Paryāṅka</i>	Cama	<i>Paryāṅkāsana</i>
	<i>Pāśa</i>	Lazo	<i>Pāśāsana</i>
	<i>Pīṇca</i>	Pluma, barbilla	<i>Pīṇca Mayūrāsana</i>
	<i>Setu</i>	Puente	<i>Setu Bandhāsana</i>
	<i>Sūrya</i>	Sol	<i>Sūrya Namaskār</i>
	<i>Tāḍa</i>	Montaña	<i>Tāḍāsana</i>
	<i>Tola</i>	Balanza	<i>Tolāsana</i>
	<i>Vajra</i>	Rayo	<i>Vajrāsana</i>
Sabios	<i>Aṣṭavakra</i>	Preceptor espiritual del Rey Janaka	<i>Aṣṭavakrāsana</i>
	<i>Buddha</i>	Iluminado	<i>Buddhāsana</i>
	<i>Gālava</i>	Discípulo de Viṣvāmitra	<i>Gālavāsana</i>
	<i>Hanumān</i>	Hijo de Vāyu, mono	<i>Hanumānāsana</i>
	<i>Kapila</i>	Fundador del sistema Sāṃkhya	<i>Kapilāsana</i>
	<i>Kaśyapa</i>	Hijo del sabio Marīci	<i>Kaśyapāsana</i>
	<i>Kouṇḍinya</i>	Fundador de la secta Kouṇḍinya	<i>Dvi Pāda Kouṇḍinyāsana</i>
	<i>Marīci</i>	Hijo de Brahma	<i>Marīcyāsana</i>
	<i>Matsyendra</i>	Dios de los peces	<i>Matsyendrāsana</i>

<i>Naṭarāja</i>	Śiva, señor de la danza	<i>Naṭarājāsana</i>
<i>Siddha</i>	Ser semidivino, sabio inspirado	<i>Siddhāsana</i>
<i>Skanda</i>	Kārtikeya, dios de la guerra	<i>Skandāsana</i>
<i>Vaśiṣṭa</i>	Autor de varios himnos védicos	<i>Vaśiṣṭāsana</i>
<i>Vīra</i>	Héroe	<i>Vīrāsana</i>
<i>Vīrabhadra</i>	Héroe guerrero nacido de Śiva	<i>Vīrabhadrāsana</i>
<i>Viṣvāmitra</i>	Rey de Kanyākubjā, padre de Śakuntalā	<i>Viṣvāmitrāsana</i>