

YOGA E MEDITAZIONE

IL SANSKRITO NELLE ASANA

i numeri da 1 a 5

Secondo le scuole, gli insegnanti utilizzano i nomi in sanscrito per indicare le asana questa tabella ha lo scopo di cercare di facilitarne la comprensione

1

एकपाद

Eka pada Ado Mukha Svanasana

Il cane che guarda in giù su di una sola gamba



2

द्विपाद

Dvipadapitham

Tavola a due piedi



3

त्रिकोण

Trikonasana

Il triangolo



4

चतुर

(si legge ciatur)

Caturanga dandasana

Bastone su quattro appoggi (membra)



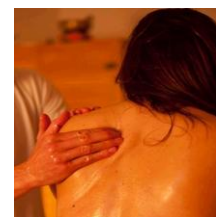
5

पञ्चा

(si legge pancia)

Panca Karma

Particolare massaggio dell'antica medicina Ayurveda per rimuovere le tossine dal corpo



queste schede non costituiscono un'alternativa alla frequentazione di un corso settimanale e alla guida di un maestro qualificato, perché è solo un maestro che ti può trasmettere il respiro dello yoga e il ritmo della sequenza...