

YOGA E MEDITAZIONE





IL SANSKRITO NELLE ASANA

Le parti del corpo #1

Secondo le scuole, gli insegnanti utilizzano i nomi in sanscrito per indicare le *âsana*, o parti del corpo questa tabella ha lo scopo di cercare di facilitarne la comprensione

| | | |
|---------------|--|---|
| <p>शिरसा</p> | <p>Testa Sirsana l' âsana sulla testa</p> <p>si tratta della traduzione letterale dell'â sana sulla testa (sirsa)</p> |  |
| <p>लुकेहा</p> | <p>Viso, bocca Gomukhasana l' âsana della testa di mucca</p> <p>postura che vista dall'alto sembra una testa (mukha) di mucca (Go)</p> |  |
| <p>कर्णा</p> | <p>orecchie Karṇapīḍāsana l' âsana delle orecchie pressate</p> <p>le ginocchia sono pressate (Pida) contro le orecchie (karna)</p> |  |

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...

| | | |
|---|--|--|
|  | <p>Braccia, gambe Sarvangasana l' âsana che coinvolge tutti gli arti</p> <p>la postura sulle spalle è una posizione invertita, benefica per tutti(sarva) gli arti (anga)</p> |  |
|  | <p>Mascella Hanumanasana l' âsana d'Hanuman</p> <p>Hanuman è il Dio scimmia devoto a Rama. Si narra che Hanuman era un bambino pieno di forza che salto in alto per prendere il sole e fu punito dal Dio Indra che con la sua folgore gli ruppe una mascella</p> |  |

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...