





Secondo le scuole, gli insegnanti utilizzano i nomi in sanscrito per indicare le *âsana*. Questi nomi oltre ad indicare la posizione del corpo indicano anche il tipo di movimento e la direzione.

La tabella ha lo scopo di cercare di facilitarne la comprensione



<p>अधो</p>	<p>La direzione verso il basso Adho Mukha Svanasana</p> <p>La postura (<i>âsana</i>) del cane (<i>svanasana</i>), con la testa (<i>mukha</i>) verso il basso (<i>adho</i>)</p>	
<p>परिवर्तना</p>	<p>Che ruota attorno Jathara Parivartanasana</p> <p>La postura (<i>âsana</i>) della torsione (<i>parivartana</i>) dello stomaco (<i>Jathara</i>)</p>	
<p>परिवर्त्ता</p>	<p>Ruotare attorno, torsione Pariviritta Trikonasana</p> <p>La postura (<i>âsana</i>) del triangolo (<i>tri=3</i>) angolo (<i>kona</i>) in torsione (<i>pariviritta</i>)</p>	
<p>पार्श्व</p>	<p>Allungamento sul fianco Tadasana Parsva</p> <p>La postura (<i>âsana</i>) in allungamento sul fianco (<i>parsva</i>)</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...

YOGA E MEDITAZIONE

IL SANSKRITO NELLE ASANA

le direzioni #1

<p>पश्चिमा</p>	<p>Allungamento della parte posteriore del corpo, occidentale Paschimottanasana</p> <p>La postura (âsana) in allungamento della parte occidentale del corpo, la parte posteriore (paschima)</p>	
<p>प्रसारिता</p>	<p>Stiramento, estensione, dilatazione Prasarita Pada Uttanasana</p> <p>La postura (âsana) dei piedi divaricati (pada) in stiramento intenso (prasarita)</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...