





YOGA E MEDITAZIONE

IL SANSCRITO NELLE ASANA

le direzioni #2

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>पुर्वा "purva"</p>	<p>La parte anteriore del corpo Purvatanasana</p> <p>La postura (<i>âsana</i>) dello stiramento intenso (tan) della parte anteriore del corpo (<i>purva</i>)</p>	
<p>स्थिति "sthitihiti"</p>	<p>Stabile, uguale, fermo, equilibrato Samasthiti</p> <p>la postura (<i>âsana</i>) ferma (<i>sthitihiti</i>) ed equilibrata (<i>sama</i>). N.B. La postura iniziale neutra sovente è chiamata Tadasana (la montagna)</p>	
<p>शुप्ता "shupta"</p>	<p>Distesi, sdraiati Supta Padangusthasana</p> <p>la postura (<i>âsana</i>) con presa dell'alluce (Padangustha) eseguita da distesi con la colonna al suolo (<i>supta</i>)</p>	
<p>उपविष्टा "upavishtha"</p>	<p>seduti Upavishta Konasana</p> <p>la postura (<i>âsana</i>) dello stiramento dell'angolo (<i>kona</i>) da seduti (<i>upavista</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...