



Listado y Glosario de Asanas

FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA
AYURVÉDICO

Pedro Arce Cifuentes

AIYA_INSTITUTO YOGA Y AYURVEDA | WWW.AIYAYURVEDA.COM

Listado de asanas

Este prontuario de asanas tiene la única finalidad de servir de guía rápida y visual para el aprendizaje de las asanas que se presentan a lo largo del curso. Una herramienta útil a la hora de estudiar y memorizar visualmente nombres y posturas.

Para la correcta realización y alineamiento de cada una de ellas, y para revisar los beneficios, precauciones y variantes, consultad las fichas de las series de asanas que iremos estudiando durante el curso de formación.



SERIES TERAPÉUTICAS.

MOVIMIENTOS

ARTICULARES.

1. Movimiento de los dedos de los pies.
2. Rotación de tobillos.
3. Rotación de rodillas.
4. Rotación de cintura.
5. Movimiento de dedos.
6. Rotación de muñecas.
7. Movimiento de codos.
8. Rotación de hombros.
9. Movimiento de cuello.
10. Shitali Tadasana.

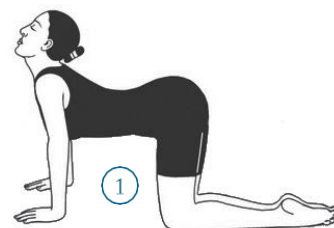
RESPIRACIONES DE PIE.

1. Respiración estiramiento de tobillo.
2. Manos dentro y fuera.
3. Estiramiento de manos respirando.
4. Flexión delante y detrás.
5. Extensión lateral.
6. Giro de columna.
7. Parivrtta Trikonasana.
8. Shitali Tadasana.

MOVIMIENTOS DE ESPALDA.

1. **VAGRA SWASA.**

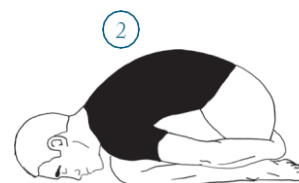
Respiración del tigre.



2. **BALASANA.**

Bala: niño.

Postura del niño. También se conoce en su variante con los brazos estirados al frente como Shashankasana (Shashanka: conejo) o postura del conejo.

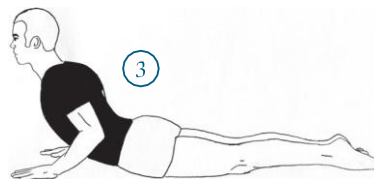




3. BHUJANGASANA.

Bhujanga: cobra, serpiente o culebra.

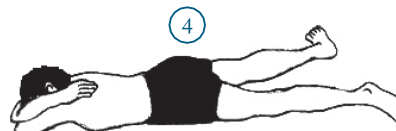
Postura de la cobra.



4. MAKARASANA.

Makara: cocodrilo.

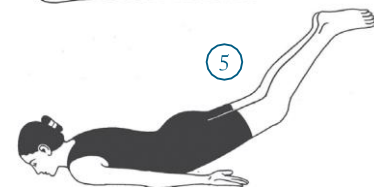
Postura del
cocodrilo.



5. SALABHASANA.

Salabha: saltamontes, langosta.

Postura del saltamontes.



6. DHANURASANA.

Dhanu: arco.

Postura del arco.



PRÁCTICAS SUPINAS.

1. URDHVA PRASARITA PADASANA.

*Urdhva: vertical. Prasarita: extendido,
expandido. Pada: pié.*

Postura de las piernas extendidas en vertical.



2. SETUBANDHASANA

Setu: puente. Bandha: cierre. Postura del
puente.

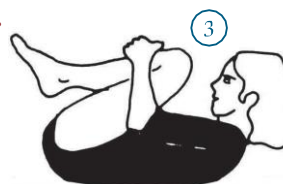


3. PAVANA MUKTASANA KRIYA.

Pavan: viento. Mukta: liberar. Kriya: acción del Alma.

La primera acción del Alma y la más importante
es la respiración.

Postura de liberación del viento.

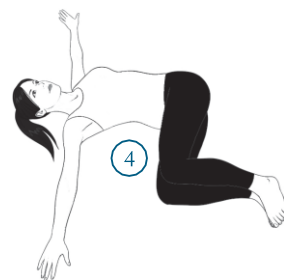




4. JATHARA PARIVARTASANA.

Jathara: estómago, ombligo. Parivrtta: giro, torsión.

Postura del giro abdominal.



5. SAVASANA.

Sava: cadáver.

Postura del cadáver.



SERIE SURYA NAMASKARA.

1. TADASANA.

Tada: montaña.

Postura de la montaña estable.



2. NAMASKARASANA.

Namas: reverencia. Kara: hacer. Postura del saludo.



3. URDHVA HASTASANA.

Urdhva: hacia arriba. Hasta: mano.

Postura de las manos elevadas, manos hacia arriba.



4. PADAHASTASANA (UTTANASANA).

Pada: pie. Hasta: mano.

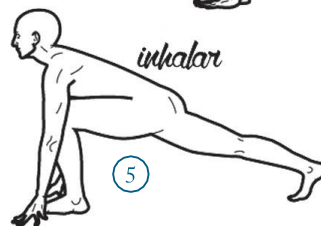
Postura de los pies y las manos.



5. EKA PADA PRASARANASANA.

Eka: uno. Pada: pie. Prasariya: extendido.

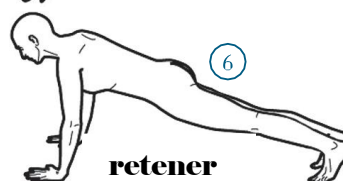
Postura del estiramiento-elongamiento de un pie.



6. DWI PADA PRASARANASANA.

Dwi: dos. Pada: pie. Prasariya: extendido.

Postura del estiramiento-elongamiento con dos pies.





7. **SASTANGA NAMASKARASANA.**

Sa: rendición. Asthanga: ocho. Namaskara: saludo.

Postura del saludo de las ocho partes del cuerpo tocando el suelo.



8. **BHUJANGASANA.**

Bhujanga: cobra, serpiente o culebra.

Postura de la cobra.



9. **BUDARASANA.**

Montaña de alta cumbre.

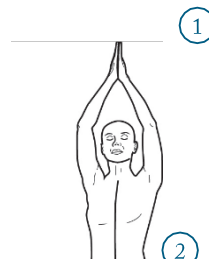


SERIE VRIKSHASANA.

1. **TADASANA PARVATASANA.**

Parvata: montaña.

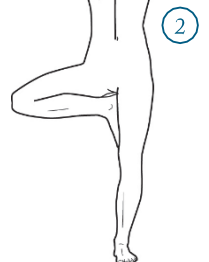
Postura de cumbre de montaña.



2. **VRIKSHASANA**

A. Vrka, Vrika:

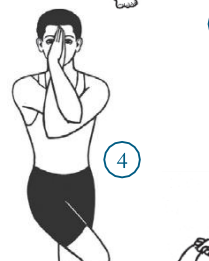
Árbol. Postura del árbol.



3. **UTKATASANA.**

Utkata: poderoso,

feroz. Postura poderosa.



4. **GARUDASANA.**

Garuda, Garudha: Águila. Montura de Vishnu.

Postura del águila.



5. **UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA.**

Utthita: extendido. Hasta: mano. Padangustha: dedo gordo del pie.

Se realiza en una pierna, estirando la otra, tomándola del dedo gordo. Postura tomando el dedo gordo del pie.



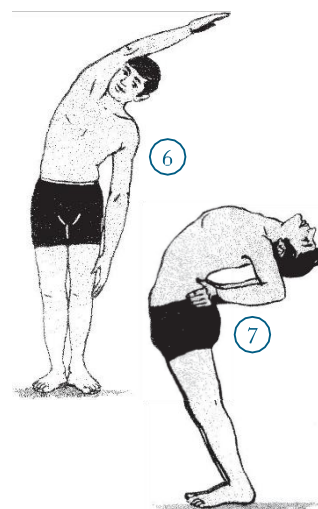


6. ARDHA KATI CHAKRASANA.

Ardha: mitad. Kati: cadera. Chakra: rueda. Postura de la mitad de la rueda lateral.

7. ARDHA CHAKRASANA.

Ardha: mitad. Chakra: rueda. Postura de la mitad de la rueda.



SERIE TRIKONASANA.

1. UTTHITA HASTA PADASANA.

Utthita: extendido. Hasta: mano. Pada: pie. Postura extendida de manos y pies.

2. PARSVA HASTA

PADASANA. *Parsva: lateral. Hasta: mano. Pada: pie.* Postura manos y pies hacia un lado.

3. TRIKONASANA CLÁSICA.

Trikona (tri: tres, kona: ángulo): triángulo. Postura del triángulo.

4. TRIKONASANA.

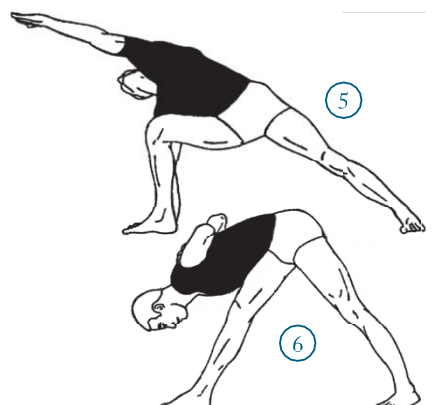
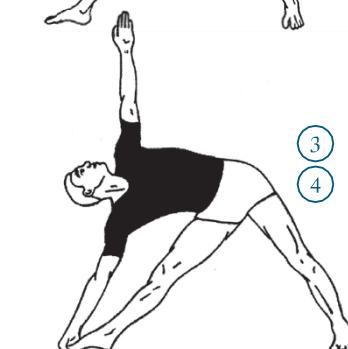
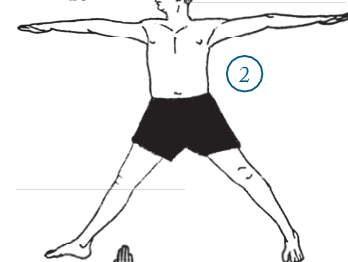
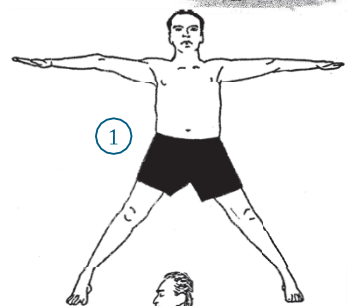
Trikona (tri: tres, kona: ángulo): triángulo. Postura del triángulo.

5. PARSVAKONASANA.

Parsva: lateral. Kona: ángulo. Postura del ángulo lateral extendido.

6. PARSVOTTANASANA.

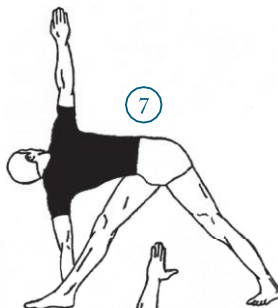
Parsva: costado o flanco. Uttana (ut: intenso; ta: extender, estirar o alargar). Postura de flexión lateral hacia adelante.





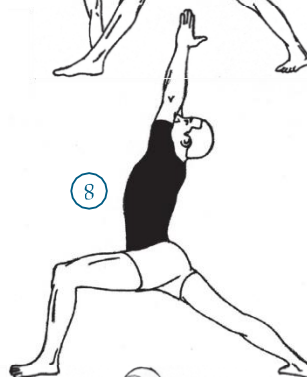
7. PARIVRTTA TRIKONASANA.

Parivrtta: girado o dado vuelta. Trikona: triángulo. Postura del triángulo en torsión. Es una postura desentido contrario a Utthita Trikonasana.



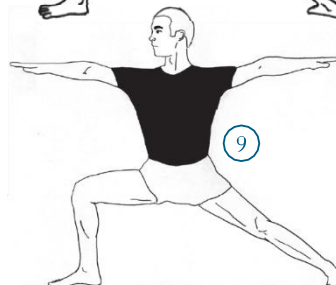
8. VIRABHADRASANA A.

Virabhadra: nombre de un poderoso héroe. Vira: guerrero, héroe. Postura del guerrero.



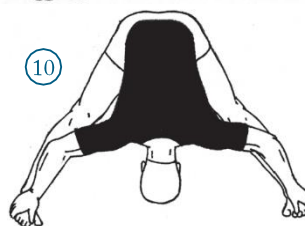
9. VIRABHADRASANA B.

Virabhadra: nombre de un poderoso héroe. Vira: guerrero, héroe. Postura del guerrero.



10. PRASARITA PADOTTANASANA.

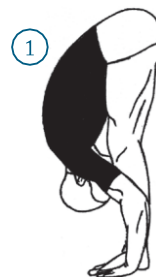
Prasarita: extendido. Pada: pies. Uttana: estiramiento intenso. Postura de estiramiento intenso con piernas abiertas extendidas.



SERIE SIRSASANA.

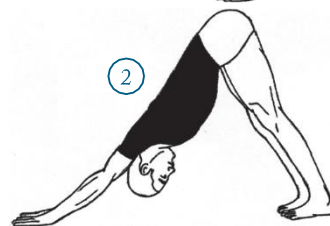
1. UTTANASANA.

Uttana: estiramiento intenso. Postura de la pinza de pie.



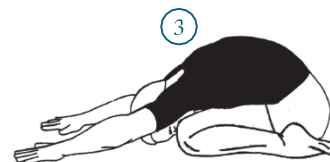
2. ADHO MUKHA SVANASANA.

Adho Mukha: mirada hacia abajo. Svana: perro. Postura del perro mirando hacia abajo.



3. ADHO MUKHA VIRASANA.

Adho Mukha: mirada hacia abajo. Vira: guerrero, héroe. Postura del héroe mirando hacia abajo.

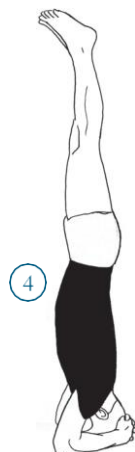




4. **SIRSASANA.**

Sirsa: cabeza.

Postura sobre la cabeza. Conocida también como la reinade las posturas.



5. **BALASANA.**

Bala: niño.

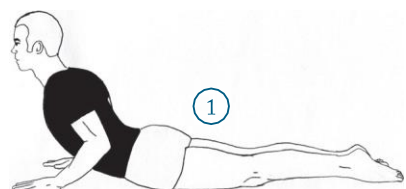
Postura del niño. También se conoce en su variante con los brazos estirados al frente como Shashankasana (Shashanka: conejo) o postura del conejo.



SERIE CHAKRASANA.

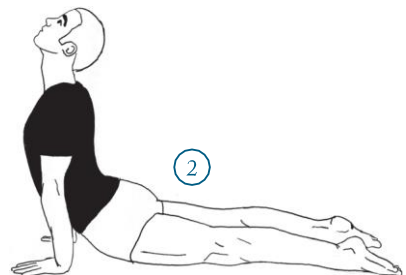
- **BHUJANGASANA A.**

Bhujanga: cobra, serpiente o culebra. Postura de la cobra.



- **BHUJANGASANA B.**

Bhujanga: cobra, serpiente o culebra. Postura de la cobra.



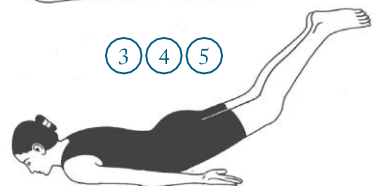
- **SALABHASANA A.**

Salabha: saltamontes, langosta. Postura del saltamontes.



- **SALABHASANA B.**

Salabha: saltamontes, langosta. Postura del saltamontes.



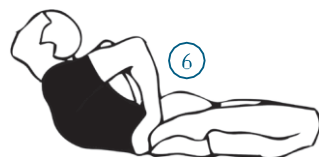
- **SALABHASANA C.**

Salabha: saltamontes, langosta. Postura del saltamontes.

- **BHEKASANA.**

Bheka: rana.

Postura de rana.





- **DHANURASANA.**

Dhanu: arco.

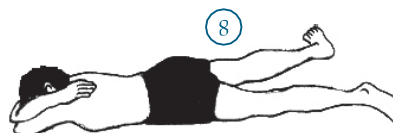
Postura del arco.



- **MAKARASANA.**

Makara: cocodrilo.

Postura del
cocodrilo.



- **VAJRASANA.**

Vajra: diamante.

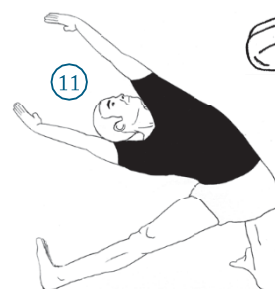
Postura del
diamante.



- **VIRASANA.**

Vira: guerrero, héroe.

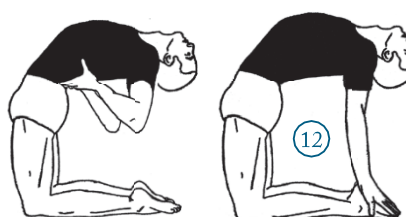
Postura del héroe.



- **PARIGHASANA.**

Parigha: cerrojo. Barra para bloquear una puerta.

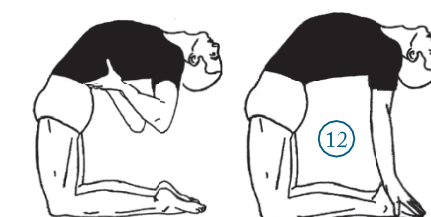
Postura del cerrojo.



- **USTRASANA Y ARDHA USTRASANA.**

Ustra: camello. Ardha: mitad.

Postura del camello.



- **SUPTA VIRASANA.**

Supta: tumbado. Vira: guerrero, héroe.

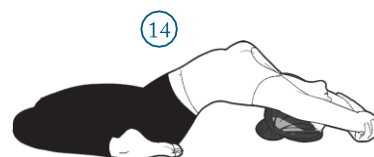
Postura del héroe tumbado.



- **PARYANKASAN**

A.Paryanka: cama.

Postura de la cama.



- **SETUBANDHASANA**

. Setu: puente. Bandha:

cierre. Postura del
puente.

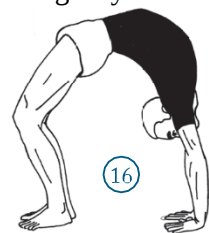




- **CHAKRASANA**

. *Chakra: rueda.*

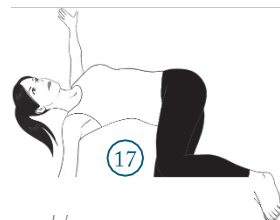
Postura de la
rueda.



- **JATHARA PARIVARTANASANA.**

Jathara: estómago, ombligo. Parivrtta: giro, torsión.

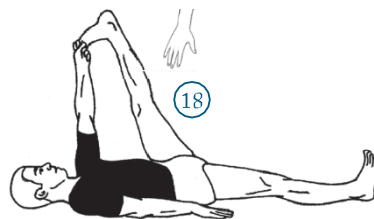
Postura del giro abdominal.



- **SUPTA PADANGUSTHASANA.**

Supta: tumbado. Padangustha: dedo gordo del pie.

Postura del dedo gordo del pie tumbado.



- **NAVASANA.**

Nava: barca.

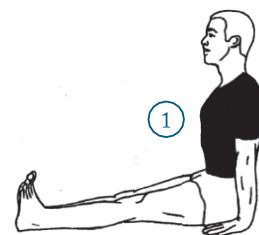
Postura de la
barca.



SERIE PASCHIMOTTANASANA.

1. **DANDASANA**

*Danda: palo,
vara.* Postura de
la vara.



2. **URDHVA HASTA DANDASANA.**

Urdhva: hacia arriba. Hasta: mano.

Danda: palo. Postura de la vara con los
brazos hacia arriba.

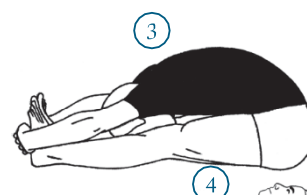


3. **PASCHIMOTTANASANA.**

Paschima: oeste, parte posterior del cuerpo.

Uttana: estiramiento intenso.

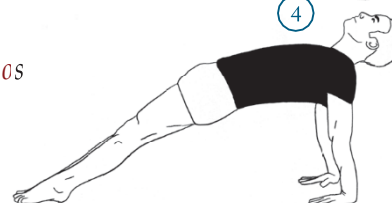
Postura de estiramiento intenso del oeste o
parte posterior del cuerpo. Postura de la pinza.



4. **PURVOTTANASANA.**

*Purva: parte este del cuerpo, refiriéndose desde la
frente a los dedos de los pies. Uttana: estiramiento
intenso.*

Postura del gran estiramiento del este.

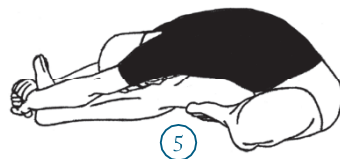




5. **JANU SIRSASANA.**

Janu: rodilla. Sirsa: cabeza.

Postura de la cabeza a la rodilla.



6. **MARICHYASANA A.**

Marichi: sabio hijo de Brahma el creador y abuelo de Surya, el Dios Sol.

Postura del sabio Marichi.



7. **PARIVRTTA JANU**

SIRSASANA. *Parivrtta: giro. Janu:*

rodilla. Sirsa: cabeza. Postura girada de la cabeza a la rodilla.



8. **ARDHA BADDHA**

PADMA

PASCHIMOTTANASANA.

Ardha: mitad. Baddha: atado. Padma: loto.

Paschimottanasana: estiramiento intenso del oeste.

Postura de medio loto en flexión hacia delante.

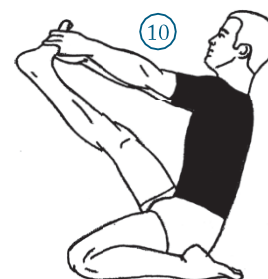


9. **TRIANG MUKHAIKAPADA**

PASCHIMOTTANASANA.

Triang: 3 partes: cabeza, rodilla y pie apuntando en la misma dirección. Mukha: cabeza. Ika, Eka: uno.

Pada: pie. Postura de estiramiento intenso del oeste o parte posterior del cuerpo con una pierna flexionada.



10. **KROUNCHASANA.**

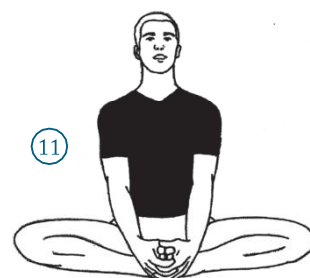
Krouncha: garza real.

Postura de la garza real.

11. **BADDHA KONASANA.**

Baddha: atar, agarrar. Kona: ángulo.

Postura del agarre en ángulo. Postura del zapatero.





12. UPAVISTHA KONASANA.

Upavistha: sentado. Kona: ángulo.

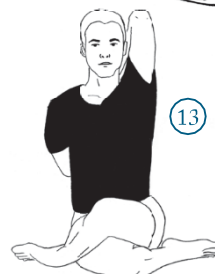
Postura sentado del ángulo extendido.



13. GOMUKHASANA.

Go: vaca. Mukha:

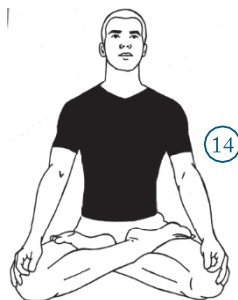
cara. Postura de cara de vaca.



14. PADMASANA.

Padma: loto.

Postura del loto.



15. TOLASANA.

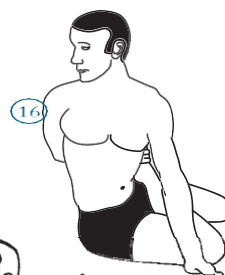
Tola: balanza, recuerda a los platos en una balanza.

Postura de la balanza.

16. BHARADVAJASANA.

Bharadvaja: dedicado al sabio Bharadvaja, padre de Drona.

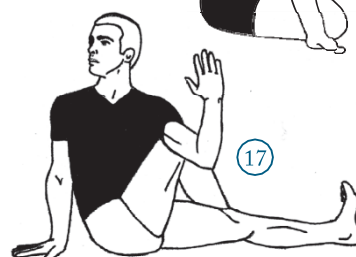
Postura en torsión del sabio Bharadvaja.



17. MARICHYASANA C.

Marichi: sabio hijo de Brahma el creador y abuelo de Surya, el Dios Sol.

Postura del sabio Marichi.



18. ARDHA MATSYENDRASANA.

Matsyendra: el señor de los peces. Uno de los fundadores del Hatha Yoga.

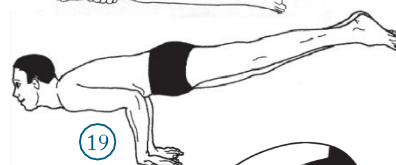
Postura de media torsión sentado.



19. MAYURASANA.

Mayura: pavo real.

Postura del pavo real.



20. KAKASANA.

Kaka: cuervo.

Postura del cuervo.

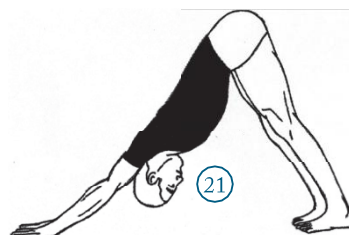




21. ADHO MUKHA SVANASANA.

Adho Mukha: mirada hacia abajo. Svana: perro.

Postura del perro mirando hacia abajo.

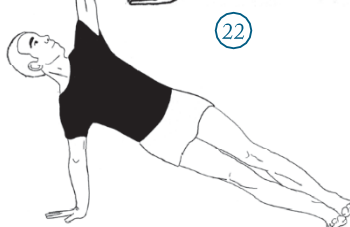


22. VASISTHASANA.

Vasistha: dedicado al sabio llamado

Vasistha, instructor de Rama.

Postura del sabio Vasistha.

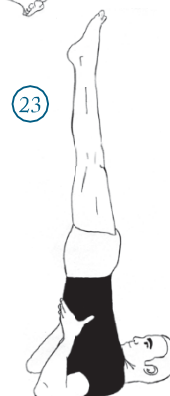


23. SARVANGASANA.

Sarva: todo, completo. Anga: extremidad o cuerpo.

También conocida como la Madre o la Reina de todas las asanas.

Postura de la vela.

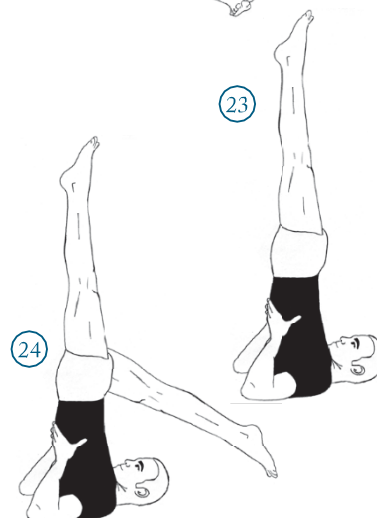


24. EKAPADA SARVANGASANA.

Eka: uno. Pada: pierna. Sarva: todo, completo.

Anga: extremidad o cuerpo.

Postura de la vela con una pierna.



25. HALASANA.

Hala: arado.

Postura del arado.



26. KARNAPIDASANA.

Karna: oreja. Pida: molestia o presión.

Postura de la presión sobre las orejas.



27. MATSYASANA.

Matsya: el pez, encarnación de Visnu, fuente y sostén del universo y de todas las cosas.

Postura del pez.



28. UTTANA PADASANA.

Uttana: estirado o tumbado de espaldas, boca arriba. Pada: pierna.

Postura tumbado de espaldas con las piernas estiradas



Glosario



A

Adho Mukha:	<i>Mirada hacia abajo.</i>
Anga:	<i>Extremidad o cuerpo.</i>
Ardha:	<i>Mitad.</i>
Asthanga:	<i>Ocho.</i>

B

Baddha:	<i>Atar, agarrar.</i>
Bala:	<i>Niño</i>
Bandha:	<i>Cierre.</i>
Bharadvaja:	<i>Dedicado al sabio Bharadvaja, padre de Drona.</i>
Bheka:	<i>Rana.</i>
Bhujanga:	<i>Cobra, serpiente o culebra.</i>

C

Chakra:	<i>Rueda.</i>
---------	---------------

D

Danda:	<i>Palo, vara.</i>
Dhanu:	<i>Arco.</i>
Dwi:	<i>Dos.</i>

E

Eka:	<i>Uno.</i>
------	-------------

G

Garuda, Garudha:	<i>Águila. Montura de Vishnu.</i>
Go:	<i>Vaca.</i>

H

Hala:	<i>Arado.</i>
Hasta:	<i>Mano.</i>

I

Ika, Eka:	<i>Uno.</i>
-----------	-------------

J

Janu:	<i>Rodilla.</i>
Jathara:	<i>Estómago, ombligo.</i>



K

Kaka:	<i>Cuervo.</i>
Kara:	<i>Hacer.</i>
Karna:	<i>Oreja.</i>
Kati:	<i>Cadera.</i>
Kona:	<i>Ángulo.</i>
Kriya:	<i>Acción del alma.</i>
Krouncha:	<i>Garza real.</i>

M

Makara:	<i>Cocodrilo.</i>
Marichi:	<i>Sabio hijo de Brahma el creador y abuelo de Surya, el dios sol.</i>
Matsya:	<i>El pez, encarnación de Vishnu, fuente y sostén del universo y todas las cosas.</i>
Matsyendra:	<i>El señor de los peces. Uno de los fundadores del hatha yoga.</i>
Mayura:	<i>Pavo real.</i>
Mukha:	<i>Cara.</i>
Mukta:	<i>Liberar.</i>

N

Namas:	<i>Reverencia.</i>
Namaskara:	<i>Saludo.</i>
Nava:	<i>Barca.</i>

P

Pada:	<i>Pié.</i>
Padangustha:	<i>Dedo gordo del pie.</i>
Padma:	<i>Loto.</i>
Parigha:	<i>Cerrojo. Barra para bloquear una puerta.</i>
Parivrtta:	<i>Giro, torsión.</i>
Parsva:	<i>Lateral.</i>
Parvata:	<i>Montaña.</i>
Paryanka:	<i>Cama.</i>
Paschima:	<i>Oeste, parte posterior del cuerpo.</i>
Paschimottanasana:	<i>Estiramiento intenso del oeste.</i>
Pavan:	<i>Viento.</i>
Pida:	<i>Molestia o presión.</i>
Prasarita:	<i>Extendido, expandido.</i>
Purvo:	<i>Parte este del cuerpo, refiriéndose desde la frente a los dedos de los pies.</i>

S

Sa:	<i>Rendición.</i>
Salabha:	<i>Saltamontes, langosta.</i>



Sarva:	<i>Todo, completo.</i>
Sava:	<i>Cadáver.</i>
Setu:	<i>Puente.</i>
Shashanka:	<i>Conejo.</i>
Sirsa:	<i>Cabeza.</i>
Supta:	<i>Tumbado.</i>
Svana:	<i>Perro.</i>

T

Tada:	<i>Montaña.</i>
Tola:	<i>Balanza, recuerda a los platos en una balanza.</i>
Triang:	<i>3 Partes: cabeza, rodilla y pie apuntando en la misma dirección.</i>
Trikona:	<i>Triángulo.</i>

U

Upavistha:	<i>Sentado.</i>
Urdhva:	<i>Vertical, hacia arriba.</i>
Ustra:	<i>Camello.</i>
Utkata:	<i>Poderoso, feroz.</i>
Uttana:	<i>Estiramiento intenso.</i>
Utthita:	<i>Extendido.</i>

V

Vajra:	<i>Diamante.</i>
Vasistha:	<i>Dedicado al sabio llamado Vasistha, instructor de rama.</i>
Vira:	<i>Guerrero, héroe.</i>
Virabhadra:	<i>Nombre de un poderoso héroe.</i>
Vrka, Vrika:	<i>Árbol.</i>