

CORSO DI HATHA•YOGA
CENTRO SOCIALE VILLA DALL'OLIO

BREVE GLOSSARIO DELLE PRINCIPALI ASANA

	RISCALDAMENTO E RILASSAMENTO
SUKHASANA =Posizione facile SUKH= gioia, benessere	
ARDHA PADMASANA =Posizione del mezzo loto ARDHA =METÀ PADMA =LOTO	
SIDDHASANA =Posizione del saggio	

<p>DANDASANA =Posizione de bastone DANDA =bastone, asta</p>	
<p>MARJARYASANA =Posizione de gatto MARJARI =GATTO</p>	
<p>BALASANA =Posizione del bambino BALA =BAMBINO</p>	
<p>ANANDA BALASANA= Posizione del bambino felice</p>	
<p>APANASANA =Posizione con le ginocchia al petto APANA =uno dei cinque VAJU, eliminazione delle tossine attraverso il respiro</p>	

<p>SHAVASANA = Posizione del cadavere SAVA = CADAVERE</p>	
<p>VAJIRASANA = Posizione del fulmine</p>	
<p>VAJIRASANA = Posizione del fulmine – variante in Anjali Mudra</p>	
	<p>POSIZIONI IN PIEDI</p>
<p>TADASANA = Posizione dellamontagna TADA = MONTAGNA ASANA = POSIZIONE</p>	

URDHVA HASTASANA
=Allungamento con le
mani in alto

URDHVA =ALZATO
HASTA =MANO



UTKATASANA =Posizio-
ne della sedia - Posizione
del potente

UTKATA =POTENTE, FIERO



PARIVRITTA UTKATASA-
NA =Posizione della se-
dia in torsione



VRKSASANA =Posizione
dell'albero

VRKSA =ALBERO



GARUDASANA =Posizio- ne dell'aquila

GARUDA =AQUILA (MITICO VEICOLO DI
KRISHNA)



UTTHITA TRIKONASANA =Posizione del triangolo esteso

UTTHITA =ESTESO, ALLUNGATO
TRIKONA =TRIANGOLO



PARIVRITTA TRIKONA- SANA =Posizione del triangolo ruotato

PARIVRITTA =GIRATO
TRIKONA =TRIANGOLO



ARDHA CHANDRASANA =Posizione della mezza luna

ARDHA =METÀ
CHANDRA =LUNA



**PADANGUSHTASANA =
Piegamento in avanti af-
ferrando gli alluci (vedi
variante sotto)**

PADA = PIEDE
ANGUSTHA = ALLUCE



**ANJANEYASANA =Posi-
zione della luna crescen-
te**



**ASHWA SANCHALANA-
SANA = Posizione eque-
stre**



**VIRABHADRASANA 1
=Posizione del guerriero
1**



VIRABHADRASANA 2
=Posizione del guerriero
2

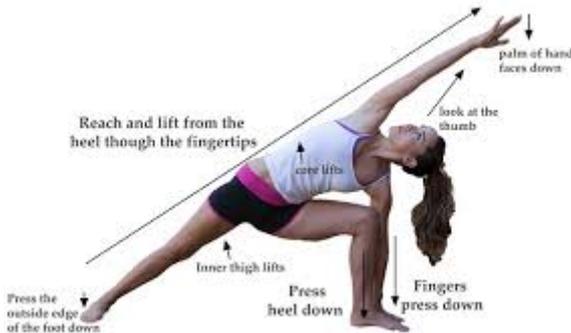


VIRABHADRASANA 3
=Posizione del guerriero
3



UTTHITA PARSHVAKO-
NASANA =Posizione late-
rale estesa ad angolo

PARSVA =LATO, FIANCO
 KONA =ANGOLO



PARIVRITTA PARSHVA-
KONASANA =Posizione
laterale estesa ruotata

PARIVRITTA =GIRATO
 PARSHVA =LATO, FIANCO
 KONA =ANGOLO



ADHO MUKHA SVANA-SANA = Posizione del cane a testa in giù

MUKHA = FACCIA
SVANA = CANE



PIEGAMENTI IN AVANTI

PARSVOTTANASANA = Intenso stiramento sul lato

PARSVA = LATO
UTTAN = INTENSO STIRAMENTO



UTTANASANA = Piegamento in avanti

UT = INTENSITÀ
TAN = ALLUNGARE



ARDHA UTTANASANA = Mezzo piegamento in avanti



PADANGUSHTASANA
=Piegamento in avanti af-
ferrando gli alluci

PADA =PIEDE
ANGUSTHA =ALLUCE



PRASARITA PADOTTA-
NASANA = Intenso stira-
mento con i piedi allarga-
ti

PRASARITA = ALLARGATO
PADA = PIEDE
UTTAN = INTENSO STIRAMENTO



URDVA PRASARITA EKA-
PADASANA = Piegamen-
to in avanti con un piede
allungato in alto

URDVA =ALTO
PRASARITA =ESTESO
EKA =UNO
PADA =PIEDE



DipHealth.Com

PIEGAMENTI ALL'INDIETRO

BHUJANGASANA =Posi-
zione del cobra

BUHJANGA =SERPENTE



<p>URDHVA MUKHA SVANA-SANA =Posizione del cane a testa in su</p>	
<p>DHANURASANA =Posizione dell'arco DHANU =ARCO</p>	
<p>SETU BHANDASANA =Posizione del ponte SETU =PONTE BANDHA =AFFERRARE, UNIRE</p>	
<p>USTRASANA =Posizione del cammello USTRA =CAMMELLO</p>	
<p>MATSYASANA =Posizione del pesce MATSYA =PESCE (AVATAR PESCE =MANIFESTAZIONE DEL DIVINO)</p>	

<p>SHALABASANA =Posizione della locusta</p>	
	<p>POSIZIONI SEDUTE ** PIEGAMENTO IN AVANTI</p>
<p>JANU SIRSHASANA =Posizione della testa al ginocchio JANU =GINOCCHIO SIRSA =TESTA</p>	
<p>PASCIMOTTANASANA =intenso piegamento in avanti PASCIMA =OCCIDENTE (PARTE POSTERIORE DEL CORPO) UTTANA =ALLUNGAMENTO INTENSO</p>	
<p>PARIVRITTA PASCIMOTTANASANA =intenso piegamento in avanti con torsione PARIVRITTA =TORSIONE PASCIMA =OCCIDENTE, PARTE POSTERIORE UTTANA =ALLUNGAMENTO INTENSO</p>	
<p>UPAVISHTA KONASANA =Angolo seduto UPAVISHTA =SEDUTA KONA =ANGOLO</p>	

<p>KURMASANA =Posizione della tartaruga KURMA =TARTARUGA</p>	 <p style="text-align: right; font-size: small;">BICK CLIMMINGS</p>
<p>SUPTA KURMASANA =Posizione della tartaruga chiusa SUPTA =CHIUSURA KURMA =TARTARUGA</p>	
	<p>POSIZIONI SEDUTE **TORSIONI E ALTRE</p>
<p>BHADDA KONASANA =Posizione fausta (del ciabattino) BHADDA= PRESO, TRATTENUTO KONA =ANGOLO</p>	
<p>GOMUKHASANA =Posizione del muso di mucca GO =MUCCA MUKHA =FACCIA</p>	<p style="text-align: center;">GOMUKHASANA</p>  <p style="font-size: x-small;">Hands clasped together Knees on top of each other Feet pointed sideways</p>
<p>SIMHASANA =Posizione</p>	

del Leone

SIMHA =LEONE (ASANA DEDICATA ALL'AVATARA NARASIMHA, METÀ UOMO E METÀ LEONE)



PARIPURNA NAVASANA =Posizione della barca

PARIPURNA =PIENO, COMPLETO
NAVA =BARCA



JATHARA PARIVARTANA- SANA

JATHARA =STOMACO
PARIVARTANA =RUOTARE



RICK CUMMINGS

MATSYENDRASANA =Posizione di Matsyendra (uno dei fondatori dell'Hatha Vidya)



<p>MARICHYASANA =Posizione del saggio Marichi</p>	
	<p>POSIZIONI CAPOVOLTE</p>
<p>SHIRSHASANA =Posizione sulla testa</p>	
	<p>POSIZIONI SULLE BRACCIA</p>
<p>VASISTHASANA =Posizione dell'asse laterale</p>	
<p>VIPARITA KARANI</p>	
	<p>** SEQUENZE **</p>
<p>SURYA NAMASKARA =</p>	

<p>Saluto al Sole SURYA = SOLE NAMASKARA = MI INCHINO ALLE TUE QUALITÀ DIVINE</p>	<p>(PRIMA PARTE)</p>
<p>PRARTHANASANA = Po- sizione della Preghiera</p>	
<p>HASTA UTTANASANA = Posizione delle braccia alzate</p>	
<p>PADAHASTASANA = Po- sizione del piegamento in avanti</p>	
<p>ADHO MUKHA SVANA- SANA = Posizione del ca- ne a testa in giù</p>	

ASHTANGA NAMASKARA = Saluto degli otto arti



BHUJANGASANA = Posizione del Cobra

