

GLOSARIO DE TÉRMINOS SÁNSCRITOS

ACCIONES Y MOVIMIENTOS			
Palabra	Significado	Tipología	Ejemplo
añjali	gesto de oración, reverencia o saludo con las manos plegadas	mudrā	añjalimudrā
ardha	medio; hasta la mitad	āsana	ardhamatsyendrāsana
āsana	asiento; postura	āsana	* (los asteriscos indican nombres genéricos)
āyāma	expansión, extensión, control, regulación, retención	praṇāyāma	praṇāyāma
baddha	atado, plegado, cerrado	āsana	baddhakoṇāsana
bandha	atadura, cierre, lazo; contracción	kriyā	mūlabandha
dvipāda	con los dos pies	āsana	dvipādakaunḍinyāsana
ekapāda	con un pie	āsana	dekapādakaunḍinyāsana
koṇa	ángulo	āsana	baddhakoṇāsana
kriyā	acción, práctica de limpieza	kriyā	*
kumbhaka	retención de la respiración	praṇāyāma	*
mudrā	sello, cierre, precinto; gesto simbólico	kriyā	*
namaskāra	Saludo, reverencia	āsana	namaskārāsana, sūryanamaskāra
navli	movimiento abdominal	kriyā	*
neti	limpieza nasal	kriyā	*
nirālamba	sin soporte	āsana	nirālambasarvāṅgāsana
parivartana	girar sobre uno mismo	āsana	jaṭharaparivartanāsana
parivṛtta	girado sobre sí, rotado; en torsión	āsana	parivṛttapārśvakoṇāsana
parivṛtti	torsión	āsana	parivṛttatrikoṇāsana
pīḍā	presión	āsana	bhujapīḍāsana
praṇata	en reverencia, inclinado; humilde	āsana	praṇataavīrabhadrāsana
prasārita	extendido, expandido, abierto	āsana	prasāritapādottanāsana
pūraka	"que llena"; inhalación completa	praṇāyāma	*
recaka	"que vacía"; exhalación completa	praṇāyāma	*

ACCIONES Y MOVIMIENTOS			
sālamba	con soporte	āsana	sālambaśīrṣāsana
śodhana	purificación	praṇāyāma	naḍīśodhana
supta	tumbado, dormido; en posición supina, tumbado bocarriba	āsana	suptakoṇāsana
tan- (raíz verbal)	estirar, extender, alargar	āsana	uttanāsana
uḍḍīyāna	que vuela; ascendente	kriyā	uḍḍīyānabandha
upaviṣṭa	sentado	āsana	upaviṣṭakoṇāsana
ūrdhvahasta	con las manos arriba	āsana	ūrdhvahastāsana
uttāna	estirado, extendido, abierto; tendido boca arriba	āsana	uttānaprṣṭāsana, uttānāsana
utthita	de pie, levantado	āsana	utthitatrikoṇāsana
vinyāsa	movimiento; composición	āsana	*
viparita	invertido, del revés	āsana	viparitakaraṇi

ADJETIVOS			
kevala	solo, aislado, único	praṇāyāma	kevalakumbhaka
paripūrṇa	Completo, pleno	āsana	paripūrṇanavāsana
rāja	real, regio	varios	rājakapotāsana
siddha	perfecto, realizado, “que ha logrado su objetivo”; sabio	āsana	siddhāsana
sukha	feliz; cómodo, fácil	āsana	sukhatrikoṇāsana
ujjāyī	victorioso	praṇāyāma	ujjāyīpraṇāyāma
utkaṭa	difícil, intenso	āsana	utkaṭāsana

ANIMALES			
baka	grulla	āsana	bakāsana
bheka	rana	āsana	bhekāsana
bhramarī	abeja (hembra)	praṇāyāma	*
bhujaṅga	serpiente, cobra	āsana	bhujaṅgāsana
garuḍa	águila; divinidad hombre-pájaro, vehículo de Vishnu	āsana	garuḍāsana

ANIMALES			
go	vaca, toro	āsana	gomukhāsana
kāka	cuervo	āsana	kākāsana
kapi	mono	āsana	kapyāsana
kapota	paloma	āsana	kapotāsana
krauñca	garza	āsana	krauñcāsana
kūrma	tortuga	āsana	kūrmāsana
maṇḍuka	rana	āsana	maṇḍūkāsana
matsya	pez	āsana	matsyāsana
mayūra	pavo real	āsana	mayūrāsana
śalabha	saltamontes, langosta	āsana	śalabhāsana
śaśa	liebre, conejo	āsana	śaśāñkāsana
siṃha	león	āsana	siṃhāsana
śvāna	perro	āsana	adhomukhaśvānāsana
ṭiṭṭhibha	luciérnaga	āsana	ṭiṭṭhibhāsana
uṣṭra	camello	āsana	uṣṭrāsana
vṛścika	escorpión	āsana	vṛścikāsana

CONCEPTOS			
ānanda	felicidad, dicha	Varios	ānandamudrā
cit	conciencia	Varios	cinmudrā
dhyāna	meditación	Varios	dhyānamudrā
jñāna	sabiduría, conocimiento	Varios	jñānamudrā
nidrā	sueño	Varios	yoganidrā

DIRECCIÓN			
adhomukha	boca abajo	āsana	adhomukhavṛkṣāsana
pāścima	Oeste; occidental, posterior	āsana	pāścimottānāsana
pūrva	Este; anterior, parte delantera	āsana	pūrvottānāsana

DIRECCIÓN			
ūrdhva	hacia arriba	āsana	ūrdhavadhanurāsana
ūrdhvamukha	boca arriba	āsana	ūrdhvamukhaśvānāsana
anuloma	según la dirección del pelo (anuloma); regular, natural	praṇāyāma	
anuloma-viloma	a pelo y contrapelo, de forma alterna	praṇāyāma	
viloma	a contrapelo (vi-loma), invertido	praṇāyāma	
ut/ud/uj-(prefijo)	arriba, ascentente; intenso	Varios	ujjāyī, utkaṭāsana, uḍḍīyāna

NATURALEZA			
agni	fuego	Varios	agnisara
candra	luna	Varios	ardhacandrāsana
padma	loto	āsana	padmāsana
śaśāṅka	“que tiene la marca de la liebre”, es decir, la luna	āsana	śaśāṅkāśana
sūrya	sol	Varios	sūryanamaskāra
tāḍa	montaña	āsana	tāḍāsana
tara	estrella	āsana	tarāsana
vajra	relámpago, diamante	āsana	vajrāsana
vṛkṣa	árbol	āsana	vṛkṣāsana

NOMBRE MITOLÓGICO			
Añjaneya	"hijo de Añjanā", patronímico de Hanuman	āsana	añjaneyāsana
Aśvinī	la esposa del sol y madre de los Ásvins	mudrā	aśvinīmudrā
Hanuman	"el de grandes mandíbulas"; nombre del dios y rey de los simios, hijo de Vāyu (el dios del viento) y Añjanā; es famoso	āsana	hanumanāsana

NOMBRE MITOLÓGICO			
	por su fuerza sobrenatural y su devoción a Rāma.		
Kālī	Kālī*	mudrā	kālī mudrā
Marīci	"rayo de luz"; nombre de diversos personajes legendarios, sabios y dioses	āsana	marīcyāsana

Matsyendra	“Señor de los peces”; nombre del maestro fundador del haṭha-yoga y de la escuela de los nātha, también llamado Matsyendranātha. Según el mito, fue un pez que escuchó las enseñanzas secretas sobre el yoga que Śiva impartió a Parvatī, y luego las transmitió a la humanidad.	āsana	marīcyāsana
Naṭarājan	"rey bailarín" o "rey de los bailarines"; una de las formas del dios Śiva, en su aspecto de creador y destructor del universo	āsana	naṭarājāsana
Setubandha	nombre del puente que construyó Rāma con la ayuda de su ejército de simios para llegar a Śrī Lanka.	āsana	setubandhāsana
Skanda	"saltarín"; nombre del dios Karttikeya, hijo de Śiva y Agni, dios de la guerra y de los ladrones.	āsana	skandāsana
Vasiṣṭha	"el mejor"; nombre de uno de los sabios (ṛṣi) védicos. Es el propietario de la vaca de los deseos, Nandinī, y eterno rival de Viśvāmitra.	āsana	Vasiṣṭhāsana
Vīrabhadra	Nombre de un héroe mítico. Según el mito, surgió de una rasta de Śiva para destruir a Dakṣa, el cual había ofendido a Śiva y a su esposa Satī. Por eso es uno de los nombres de	āsana	vīrabhadrāsana

Matsyendra	“Señor de los peces”; nombre del maestro fundador del haṭha-yoga y de la escuela de los nātha, también llamado Matsyendranātha. Según el mito, fue un pez que escuchó las enseñanzas secretas sobre el yoga que Śiva impartió a Parvatī, y luego las transmitió a la humanidad.	āsana	marīcyāsana
	Bhairava, el aspecto terrible del dios Śiva.		
Viṣṇu	Viṣṇu*	Varios	Viṣṇumudrā
Viśvamitra	"amigo de todos"; nombre de un sabio, de casta guerrera, que llegó a ser brahmán mediante la práctica de muchas austeridades.	āsana	viśvamitrāsana

NÚMEROS			
śūnya	cero	Varios	
eka	uno	Varios	ekapāda-...
dvi	dos	Varios	dvipāda-...
tri	tres	Varios	trikoṇāsana
catur	cuatro	Varios	caturaṅgadaṇḍāsana
pañca	cinco	Varios	pañcakośa
ṣaṣ	seis	Varios	ṣatkarma
sapta	siete	Varios	
aṣṭa	ocho	Varios	aṣṭāṅganamaskārāsana
nava	nueve	Varios	
daśa	diez	Varios	
sarva	todos; todo	Varios	sarvaṅgāsana
ubhaya	ambos	Varios	ubhayapādāṅguṣṭhāsana

OBJETOS			
danur	arco	āsana	dhanurāsana
daṇḍa	bastón	āsana	daṇḍāsana
nāva	barco, nave	āsana	nāvāsana
parigha	traviesa, puerta	āsana	parighāsana
piñcha	pluma	āsana	piñchamayūrāsana
setu	puente, muro, dique	āsana	setubandhāsana
koṇa (trikoṇa)	ángulo (triángulo)	āsana	trikoṇāsana
bhastrikā	fuelle, bolsa de cuero	praṇāyāma	*
cakra	rueda, círculo, disco	Varios	cakrāsana
mālā	guirnalda, collar; rosario	āsana	mālāsana
maṇḍala	círculo	Varios	maṇḍalāsana
hala	arado	āsana	halāsana
paryaṅka	palanquín, asiento, cama	āsana	paryaṅkāsana
PARTES DEL CUERPO			
aṅguṣṭha	dedo gordo; Véase pādāṅguṣṭha	āsana	pādāṅguṣṭhāsana
bhuja	brazo; trompa	āsana	bhujapīḍāsana
garbha	útero, matriz; embrión	āsana	garbhapiṇḍāsana, garbhāsana

PARTES DEL CUERPO			
hasta	mano, brazo	āsana	hastapādāṅguṣṭhāsana
jānu	rodilla	āsana	jānuśīrṣāsana
karṇa	oreja	āsana	karṇapīḍāsana
mukha	boca; cara	āsana	gomukhāsana
pāda	pie, pierna, pata	āsana	ekapādarājakapotāsana
pādāṅguṣṭa	dedo gordo del pie	āsana	pādāṅguṣṭhāsana
pārśva	costado, lado	āsana	pārśvottānāsana
piṇḍa	grumo; embrión, feto	āsana	garbhapiṇḍāsana
śiras	cabeza	āsana	śīrṣāsana
mūla	raíz, base, fundamento, origen; ano, perineo.	bandha	mūlabandha
jālaṃdhara	garganta	bandha	jālaṃdharabandha
aṅga	miembro; parte del cuerpo o extremidad; apoyo, soporte	Varios	aṣṭāṅganamaskārāsana
nāḍī	"río"; canales energéticos, por los que circula el prāṇa	Varios	nāḍīśodhana
prāṇa	respiración, aire, vida, vitalidad, aire vital, fuerza vital	Varios	prāṇāyāma
jaṭhara	estómago	Varios	jaṭharaparivartanāsana
kapāla	cráneo	Varios	kapālāsana
OTROS (PERSONAS)			
bāla	niño, bebé	āsana	bālāsana
rāja	rey	āsana	ekapādarājakapotāsana
śava	cadáver	āsana	śavāsana
vīra	héroe, guerrero	āsana	vīrāsana
brahmacarya	celibato, etapa de la vida de estudiante	Varios	brahmacaryāsana