

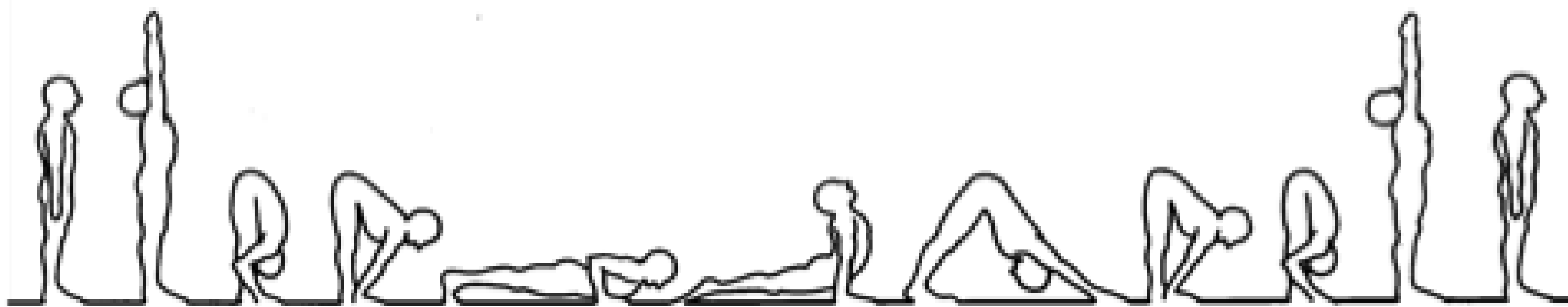
Aṣṭāṅga Vinyāsa Yoga

अष्टाङ्ग विन्यास योग

vinyāsa / विन्यास

Cuenta
Trīsthāna
Bandha

COUNTED METHOD



1. *Samasthitiḥ* (समस्थितिः)
2. *Sūrya Namaskāra* (सूर्य नमस्कार) A / B
3. *Pādāṅguṣṭhāsana* (पादाङ्गुष्ठासन)
4. *Pāda Hastāsana* (पाद हस्तासन)
5. *Utthita Trikoṇāsana* (उत्थित त्रिकोणासन) A / B
6. *Utthita Pārśvakoṇāsana* (उत्थित पार्श्वकोणासन) A / B
7. *Prasārita Pādottānāsana* (प्रसारित पादोत्तानासन) A / B / C / D
9. *Pārśvottānāsana* (पार्श्वोत्तानासन)
10. *Utthita Hasta Pādāṅguṣṭhāsana* (उत्थित हस्त पादाङ्गुष्ठासन)
11. *Ardha Baddha Padmottānāsana* (अर्ध बद्ध पद्मोत्तानासन)
12. *Utkatāsana* (उत्कटासन)
13. *Vīrabhadrāsana* (वीरभद्रासन) A / B
- (X.) *Daṇḍāsana* (दण्डासन)
14. *Paścimottānāsana* (पश्चिमोत्तानासन)
15. *Pūrvottānāsana* (पूर्वोत्तानासन)
16. *Ardha Baddha Padma Paścimottānāsana* (अर्ध बद्ध पद्म पश्चिमोत्तानासन)
17. *Tiriāṇ Mukhaikapāda Paścimottānāsana* (तिर्यङ्मुखैकपाद पश्चिमोत्तानासन)
18. *Jānu Śīrṣāsana* (जानु शीर्षासन) A / B / C
19. *Marīcyāsana* (मरीच्यासन ए) A / B / C / D
20. *Nāvāsana* (नावासन)
21. *Bhujapīḍāsana* (भुजपीडासन)
22. *Kūrmāsana* (कूर्मासन)
23. *Supta Kūrmāsana* (सुप्त कूर्मासन)
24. *Garbha Piṇḍāsana* (गर्भ पिण्डासन)
25. *Kukkuṭāsana* (कुक्कुटासन)
26. *Baddha Koṇāsana* (बद्ध कोणासन) A / B
27. *Upāviṣṭha Koṇāsana* (उपविष्ट कोणासन) A / B
28. *Supta Koṇāsana* (सुप्त कोणासन)
29. *Supta Pādāṅguṣṭhāsana* (सुप्त पादाङ्गुष्ठासन)
30. *Ubhaya Pādāṅguṣṭhāsana* (उभय पादाङ्गुष्ठासन)
31. *Ūrdhva Mukha Paścimottānāsana* (ऊर्ध्व मुख पश्चिमोत्तानासन)
32. *Setu Bandhāsana* (सेतु बन्धासन)

33. *Ūrdhva Dhanurāsana* (ऊर्ध्व धनुरासन)
34. *Sālamba Sarvāṅgāsana* (सालम्ब सर्वाङ्गासन)
35. *Halāsana* (हलासन)
36. *Karṇapīḍāsana* (कर्णपीडासन)
37. *Ūrdhva Padmāsana* (ऊर्ध्व पद्मासन)
38. *Piṇḍāsana* (पिण्डासन)
38. *Matsyāsana* (मत्स्यासन)
39. *Uttāna Pādāsana* (उत्तान पादासन)
40. *Śīrṣāsana* (शीर्षासन)
41. *Baddha Padmāsana* (पद्मासन)
42. *Yoga Mudrā* (योग मुद्रा)
43. *Padmāsana* (पद्मासन)
44. *Utplutiḥ* (उत्प्लुतिः)
(X). *Śavāsana* (शवासन)

vinyāsa

विन्यास

ví- वि

especial, particular

nya- न्य nyāsa

ní- नि- + vas

ní- नि / abajo, hacia

vas √अस् / colocar/lanzar

-a -अ Terminación nominal

Nyāya (न्याय) - significa «lógica», «razonamiento» o «justicia». También es el nombre de una de las seis escuelas clásicas de la filosofía hindú centrada en la lógica y la epistemología.

Niyama (नियम): significa «moderación», «regla» u «observancia» (una de las ramas del yoga).

Nyāsa (न्यास): significa «colocar», «depositar» o una técnica ritual.

La raíz sánscrita $\sqrt{n\bar{i}}$ (liderar, guiar), que aparece en muchas palabras relacionadas con el orden, las reglas y el pensamiento sistemático.

Así que, aunque «nya» por sí sola es solo una sílaba, aparece en términos filosóficamente significativos, especialmente nyāya (lógica/justicia).

Trīṣṭhāna

त्रिष्ठान

Trīṣṭhāna / त्रिष्ठान

Trī = Tres sthāna = Lugar/Fundación

1. āsana (आसन)

2. prāṇāyāma (प्राणायाम) respiración ujjāyī

3. drṣṭi (दृष्टि) lugar de observación

Técnica de respiración Ujjayí:

Inhalación: respiración profunda y audible por la nariz.

Exhalación: respiración controlada y audible por la nariz.

Sonido: respiración victoriosa, similar al sonido del océano.

Ritmo: constante, con un conteo uniforme.

Beneficios:

Genera calor interno (Agni).

Calma el sistema nervioso.

Mantiene la atención y la concentración.

Crea un flujo energético.

Los 9 dr̥ṣṭī / दृष्टि

1. nāsāgra dr̥ṣṭī / नासाग्र दृष्टि	La nariz
2. bhrūmadhya dr̥ṣṭī / भ्रूमध्य दृष्टि	Entrecejo
3. nābhī cakra dr̥ṣṭī / नाभि चक्र दृष्टि	Ombligo
4. Hastagra dr̥ṣṭī / हस्ताग्र दृष्टि	Mano
5. pādāyoraḡra dr̥ṣṭī / पादयोराग्र दृष्टि	Dedos de los pies
6 y 7. pārśva dr̥ṣṭī / पार्श्व दृष्टि	Mirada lateral
8. ūrdhva dr̥ṣṭī / ऊर्ध्व दृष्टि	Hacia arriba
9. aṅguṣṭhāgre dr̥ṣṭī / अङ्गुष्ठाग्रे दृष्टि	Dedo gordo de la mano

Basado en los Yoga Sutras de Patanjali.
Concepto de Dharana (concentración).
Crea Ekagrata (concentración en un solo punto). Aplicación moderna

Unifica el cuerpo, la respiración y la mente.
Transforma la práctica física en meditación en movimiento.

vīṅyāsa / विन्यास

Cuenta

Respiración

Movimiento

Trīsthāna / Bandha