

GLOSSARIO DEI TERMINI PIU' COMUNI IN SANSKRITO

Termine in sanscrito	Traduzione	Esempio nome asana	Significato Asana
Adho Muka	Avere la faccia rivolta verso l'alto	Adho Muka Svanasana	Posizione del cane a faccia in giù
Ananta	Uno dei nomi di Visnu	Anantasana	Posizione sul lato con la gamba tenuta in alto.
Anga	Arto o parte di esso	Chaturanga dandasana	Posizione prona sui 4 arti con il corpo ben dritto
Ardha	Metà, esecuzione asimetrica di un'asana	Ardha Chandrasana	Posizione della mezza Luna
Avidya	Ingnoranza		
Baddha	Legato, trattenuto, preso o ritirato.	Baddhakonasana	Posizioni delle gambe trattenute vicino al bacino
Bheka	Rana	Bhekasana	Posizione che ricorda il movimento della rana.
Bhuja	Braccio o spalla	Bhujapidasana	Posizione di equilibrio con le gambe sulle braccia.
Bhujanga	Serpente (Cobra)	Bhujangasana	Posizione del cobra
Bramacharya	Celibato, studio religioso e autocontrollo	Bramacharyasana	Posizione ad occidente - la pinza.
Buddha	Illuminato	Buddhasana	Posizione dell'illuminato
Chakra	Ruota	Chakrasana	Posizione della ruota.
Chandra	Luna	Ardha Chandrasana	Posizione della mezza Luna
Chatur	Quattro	Chaturanga dandasana	Posizione prona sui 4 arti con il corpo ben dritto
Danda	Bastone	Dandasana	Posizione del bastone seduti.
Dhanu	Arco	Dhanurasana	Posizione dell'arco
Eka	Uno	Eka Pada Pranamasana	Posizione della preghiera su un piede.
Garuda	Aquila è anche il nome del re degli uccelli, veicolo di Visnu	Garudasana	Posizione dell'aquila
Go	Mucca	Gomukhasana	Posizione che ricorda il muso della mucca
Hala	Aratro	Halasana	Posizione dell'aratro
Hasta	Mano	Hasta Uttanasana	Distensione delle braccia e mani verso l'alto
Janu	Ginocchio	Janu Shirshasana	Posizione della testa verso il ginocchio
Jathara	Stomaco	Jathara parivartanasana	Torsione a terra con gambe dritte.
Karna	Orecchio		
Kona	Angolo	Trikonasana	Posizione dei tre angoli
Krouncha	Airone	Krounchasana	Posizione dell'airone.
Kurma	Tartaruga	Kurmasana	Posizione della tartaruga
Lola	Tremante, ciondolante	Lolasana	Posizione della ciondolante sulle braccia.
Maha	Grande, Nobile	Maha Asana	Le posizioni principali e più importanti
Mala	Ghirlanda	Jala Mala	Rosario per la ripetizione dei mantra.
Marichi	Marichi è il saggio figlio del Creatore Brahma	Marichyasana	Torsione da seduti.
Matsya	Pesce	Matsyasana	Posizione del pesce
Matsyendra	Uno dei fondatori dell'hatha vidya (Il Dio dei Pesci)	Ardha Mastyendrasana	Torsione. O posizione di Matsyendra.
Mayura	Pavone	Mayurasana	Posizione del Pavone
Mudra	Gesto		
Mukha	Muso	Gomukhasana	Posizione che ricorda il muso della mucca
Nidra	Sonno	Yoga Nidra	E' uno stato fra il sonno e la veglia: Coscienza e incoscienza.
Padangustha	Alluce	Padangusthasana	Si tengono gli alluci con le mani, piegamento in avanti
Padangustha	Piede	Padahasthasana	Piegamento in avanti portando le mani verso i piedi
Padma	Loto	Padmasana	Posizione del loto
Pari	Invertito, girato	Parivrtta Trikonasana	Posizione del triangolo con torsione
Parigha	Trave o sbarra usata per chiudere un cancello	Parighasana	Posizione della trave incrociata
Paripurna	Intero, completo	Paripurna navasana	Posizione della barca.
Parivartana	Girare, ruotare	Jathara parivartanasana	Torsione a terra con gambe dritte.
Parivrtta	Girato, voltato, ripiegato	Parivrtta Trikonasana	Posizione del triangolo invertito
Parsva	Lato o fianco	Utthita Parsvakonasana	Posizione laterale distesa ad angolo
Parvata	Montagna	Parvatasana	Posizione che ricorda una montagna.

Paryanka	Divano, letto	Paryankasana	Posizione seduta, sdraiata con le braccia indietro.
Paschima	Occidente	Paschimottanasana	Posizione ad occidente - la pinza.
Pida	Dolore, sconforto, afflizione.		
Pinda	Embrione (Ricorda un sacchetto)		
Prasarita	Esteso, allungato	Prasarita padottanasana	Le gambe ben tese in appoggio sui piedi paralleli.
Purva	Est	Purvottanasana	Tensione di tutta la parte anteriore del corpo.
Salabha	Locusta	Salabhasana	Posizione della locusta
Salamba	Sostegno	Salamba sirsasana	Posizione sulla testa con sostegno sulle mani
Sama	Dritto, in piedi	SamaSthiti	La montagna
Sarva	Tutto, completo	Sarvangasana	Posizione della candela.
Setu	Ponte	Setu Bandha Sravangasana	Posizione del ponte.
Siddha	Essere semidivino con grande purezza e santità	Siddhasana	Posizione perfetta, dell'adepto, del saggio.
Siddhi	Poteri psichici		
Simha	Leone	Simhasana	Posizione del leone (incarnazione dell'uomo- leone di Visnu)
Sirsa (Shirsha)	Testa	Sirsasana	Posizione sulla testa
Sthiti	Stabilità, fermezza	SamaSthiti	La montagna
Supta	Sedendersi	Supta udarakhasana	Torsione da sdraiati.
Svana	Cane	Urdhva Muka Svanasana	Posizione del cane a faccia in su
Tada	Montagna	Tadasana	La montagna
Tola	Bilancia	Tolasana	Posizione della bilancia
Trikona	Triangolo (tri=3 Kona=angolo)	Trikonasana	Posizione del triangolo
Ubhaya	Entrambe	Abhaya Padangustasana	Seduti in equilibrio tenendo gli alluci.
Ugra	Formidabile, potente e nobile	Ugrasana	Posizione ad occidente - la pinza.
Upavistha	Seduto	Upavistha Konasana	Seduto in avanti con le gambe larghe e le mani ai piedi
Urdhva	Eretto, alto sopra, in su	Urdhva Muka Svanasana	Posizione del cane a faccia in su.
Urdhva Muka	Avere la bocca in su	Urdhva Muka Svanasana	Posizione del cane a faccia in su
Ustra	Cammello	Ustrasana	Posizione del cammello
Utkata	Potete e fiero	Utkatasana	Posizione della potenza conosciuta anche della sedia
Uttana	Intenso stiramento (ut=intenso Tan=allungare)	Hasta Uttanasana	Distensione delle braccia e mani verso l'alto
Utthita	Esteso, allungato	Utthita trikonasana	Posizione del triangolo allungato
Vajra	Fulmine (Arma di Indra re degli Dei)	Vajrasana	Posizione del fulmine
Vasistha	Famoso saggio o profeta	Vasisthasana	Posizione laterale con gamba alzata.
Vidya	Conoscenza		
Vira	Eroe, guerriero campione.	Virasana	Posizione seduta.
Virabhadra	Potente eroe agli ordini di Shiva generato dai suoi capelli	Virabhadrasana	Posizione del Guerriero
Vrksa	Albero	Vrksasana	L'albero
Vrtti	Movimento	Parivrtta Trikonasana	Posizione del tringolo con torsione
Numeri			
Eka	Uno		
Dwi	Due		
Tri	Tre		
Chatur	Quattro		
Pancha	Cinque		
Shat	Sei		
Sapta	Sette		
Ashta	Otto		
Nava	Nove		
Dasa	Dieci		

Comprensione tradizionale del concetto del Divino		
Braham	Il Divino assoluto	<p>E' l'aspetto assoluto, lo Zero metafisico, l'uno senza secondo. E' al di là del linguaggio e dello stesso pensiero. Viene anche detto Nirguna Brahman, cioè Divino senza attributi. Si può raggiungere con Nirvikalpa Samadhi.</p> <p>Nella tradizione Cinese si potrebbe paragonare con il TAO del quale Lao Tzu nel Tao The Ching dice che "Il tao di cui si può parlare non è il vero Tao...".</p> <p>Noi occidentali potremmo dire che è Dio, e altre religioni il Brahman lo vedranno nel "loro" Dio. Resta il fatto che nessuno potrà mai descriverlo o cercarlo.....</p> <p>Si può invece cercare di trovare delle risposte, anche se risposte non ci sono, negli effetti che la sua ricerca ha sulla vita spirituale dell'uomo. Segue una tabella in cui a destra troviamo l'aspetto più materiale, fisico ed energetico del Divino sull'uomo (macrocosmo umano), ed a sinistra lo stesso aspetto e in relazione alla spiritualità (microcosmo umano). La tabella va letta dal basso verso l'alto: dall'aspetto più fisico e grossolano dell'uomo da una parte, mentre dall'altra si va dall' "ignoranza" del culto ad una ricerca spirituale interiore spirituale fino al Samadhi e oltre al Nirvikalpa Samadhi.</p>
	Microcosmo Umano	Macrocosmo Umano
	ASPETTO IMPERSONALE BRAHMAN SAGUNA	CORPO CAUSALE COSCIENZA
	Il Divino detto con attributi che risiede nell'uomo. E' l'Atman cioè il Divino del quale abbiamo perso la consapevolezza e col quale non siamo in contatto. Trascende il corpo e la mente nello stato di sonno profondo senza sogni – Prajna – e lo si può raggiungere con il Samadhi	La coscienza pura sorgente del Mondo e delle forme, che potrebbe vedere la realtà per quello che è ma è oscurata da Avidya. Pjvara
	ASPETTO PERSONALE AKARA	CORPO SOTTILE JIVA
	Questo è anche lo stato di sonno con i sogni, detto Taljasa. Qui al Divino viene data una "forma": non certo fisicamente ma storicamente nella tradizione indiana sono "figure" mitologiche. Shiva, Kali ecc. L'individuo raggiunge Akara tramite l'adulazione la fede, le cerimonie ecc.	E' la coscienza individuata, l'anima che si può liberare (Jiva Mukti) quando si è in stato di Yoga abbattendo Avidya. Hiranyagarbha
	ASPETTO AVATARICO AVATARA	CORPO FISICO PRANI
	Il Divino prende la forma umana del Messia o Avatar, appunto. L'individuo può toccare e vedere la divinità (Gesù). Nasce così l'idolatria, il culto ma non ci si mette in rapporto o alla ricerca del Divino interiore.	E' il corpo fisico, tempio che ospita Purusha, Atman e Brahman (sempre il Divino a livelli vibrazionali differenti) Virat