

The background of the slide features a faint, light-colored drawing of the Vitruvian Man. The figure is a man with long, curly hair, standing with his arms and legs extended to touch the boundaries of a square and a circle. The drawing is centered on the page and serves as a backdrop for the text.

La Anatomía del Nombre

Comprensión del Sánscrito en la Práctica del Yoga

Lato

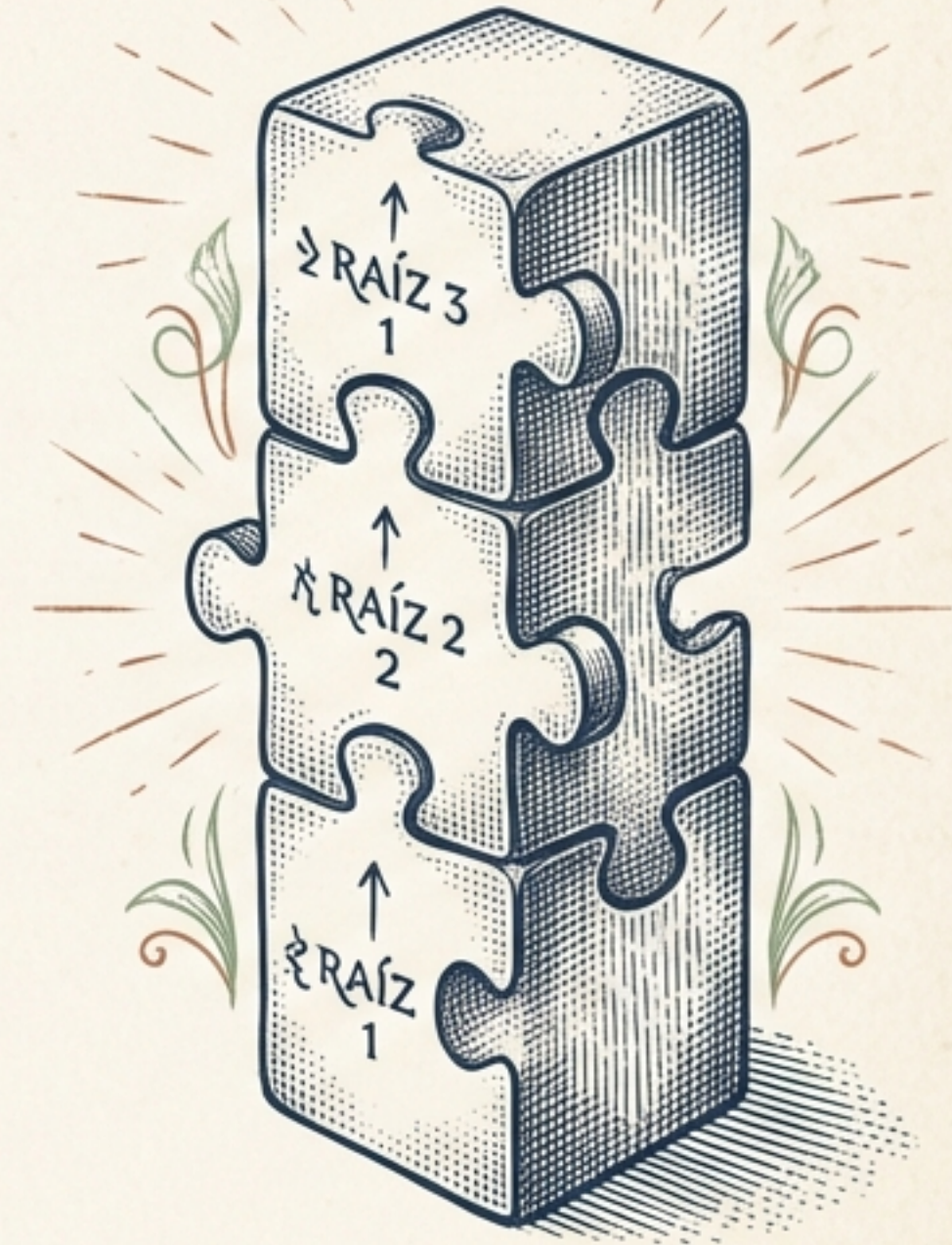
Una guía didáctica basada en “Yoga cien por cien” de B.K.S. Iyengar



La Lógica del Lenguaje

Los nombres de las posturas están compuestos de varias palabras y pueden comprenderse fácilmente descomponiéndolos en sus partes. Cuando se observan las palabras que se combinan para nombrar una postura, se puede entender la lógica de cómo se forman otras combinaciones, pues se comparten muchas raíces.

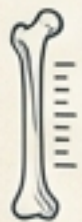
Este listado es una categorización de los elementos esenciales. Al examinar la definición y los ejemplos, el modelo se vuelve claro.



CONSTRUCCIÓN DEL NOMBRE:
UNIÓN DE ELEMENTOS ESENCIALES

La Lógica de la Construcción

Los nombres de las posturas son instrucciones compuestas.
Al descomponerlas, revelamos la alineación física requerida.



“Cuando se observan las palabras que se combinan para nombrar una postura, se puede entender la lógica de cómo se forman otras combinaciones.”

**Para dominar la biomecánica, primero debemos dominar el vocabulario.
A continuación, desglosaremos las 7 categorías esenciales.**



Cómo leer este decodificador

$$\left[\text{Nombre (Raíz)} \right] + \left[\text{Significado} \right] = \left[\text{Asana (Ejemplo)} \right]$$

1. Nombre

La raíz sánscrita tal como aparece en los textos tradicionales.

2. Significado

La traducción literal, mitológica o anatómica del término.

3. Asana nombre

El ejemplo práctico de una postura que utiliza esta raíz.

El dominio de estas raíces permite **traducir casi cualquier postura** en la práctica.

Sabios y Deidades: El Linaje (Parte I)

A - K

Nombre	Significado	Asanas nombre
Astavakra	Preceptor espiritual del Rey Janaka	Astavakrasana
Buddha	Iluminado	Buddhasana
Galava	Discípulo de Visvamitra	Galavasana
Hanuman	Mono	Hanumasana
Kapila	Fundador del sistema Samkhya	Kapilasana



Sabios y Deidades: El Linaje (Parte II)

K - M

Nombre	Significado	Asanas nombre
Kasyapa	Hijo del sabio Marichi	Kasyapasana
Koundinya	Fundador de la secta Koundinya	Dwi Pada Koundinyasana
Marichi	Hijo de Brahma	Marichyasana
Matsyendra	Dios de los peces	Matsyendrasana



Sabios y Deidades: El Linaje (Parte III)

N - V (Guerreros y Danzantes)

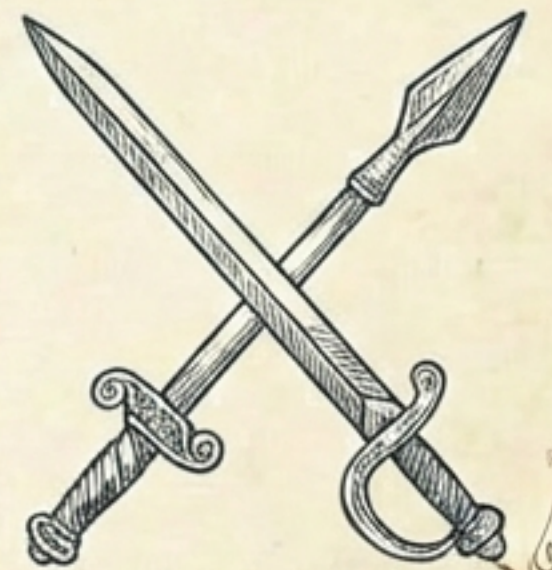
Nombre	Significado	Asanas nombre
Nataraja	Siva, señor de la danza	Natarajasana
Siddha	Ser semidivino, sabio inspirado	Siddhasana
Skanda	Kartikeya, dios de la guerra	Skandasana
Vasisthasana	Autor de varios himnos védicos	Vasisthasana



Sabios y Deidades: El Linaje (Parte IV)

Lato: Héroes y Reyes

Nombre	Significado	Asanas nombre
Vira	Héroe	Virasana
Virabhadra	Héroe guerrero nacido de Shiva	Virabhadrasana
Visvamitra	Rey de Kanyakubja, padre de Dakuntala	Visvamitrasana



El Reino Animal: Aves y Vuelo

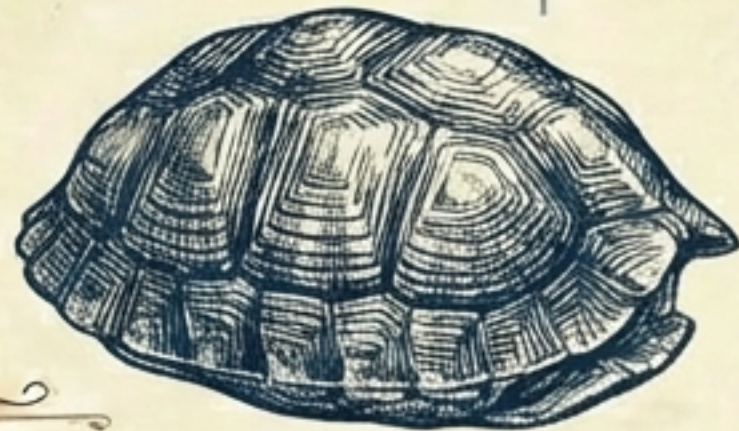


Nombre	Significado	Asanas nombre
Baka	Grulla	Bakasana
Chakora	Perdiz	Chakorasana
Garuda	Aguila	Garudasana
Hamsa	Cisne	Hamsasana
Kapinjala	Clase de perdiz	Kapinjalasana
Kapota	Paloma	Kapotasana
Krouncha	Garza	Krounchasana
Kukkuta	Gallo	Kukkutasana
Mayura	Pavo real	Mayurasana



El Reino Animal: Tierra y Agua

Nombre	Significado	Asanas nombre
Bheka	Rana	Bhekasana
Bhujanga	Serpiente, cobra	Bhujangasana
Kurma	Tortuga	Kurmasana
Matsya	Pez	Matsyasana
Simha	Leon	Simhasana
Ustra	Camello	Ustrasana



El Reino Animal: Mamíferos e Insectos

Nombre	Significado	Asanas nombre
Go	Vaca	Gomukhasana
Salabha	Saltamontes	Ardha Salabhasana
Svana	Perro	Urdhva Mucha
Svana		Urdhva Mucha Svanasana
Tittibha	Insecto, luciérnaga	Tittibhasana
Vatayana	Caballo	Vatayanasana
Vrschika	Escorpión	Vrschikasana



El Reino Vegetal



Padma

Loto

Ejemplo: Baddha Padmasana



Vrksa

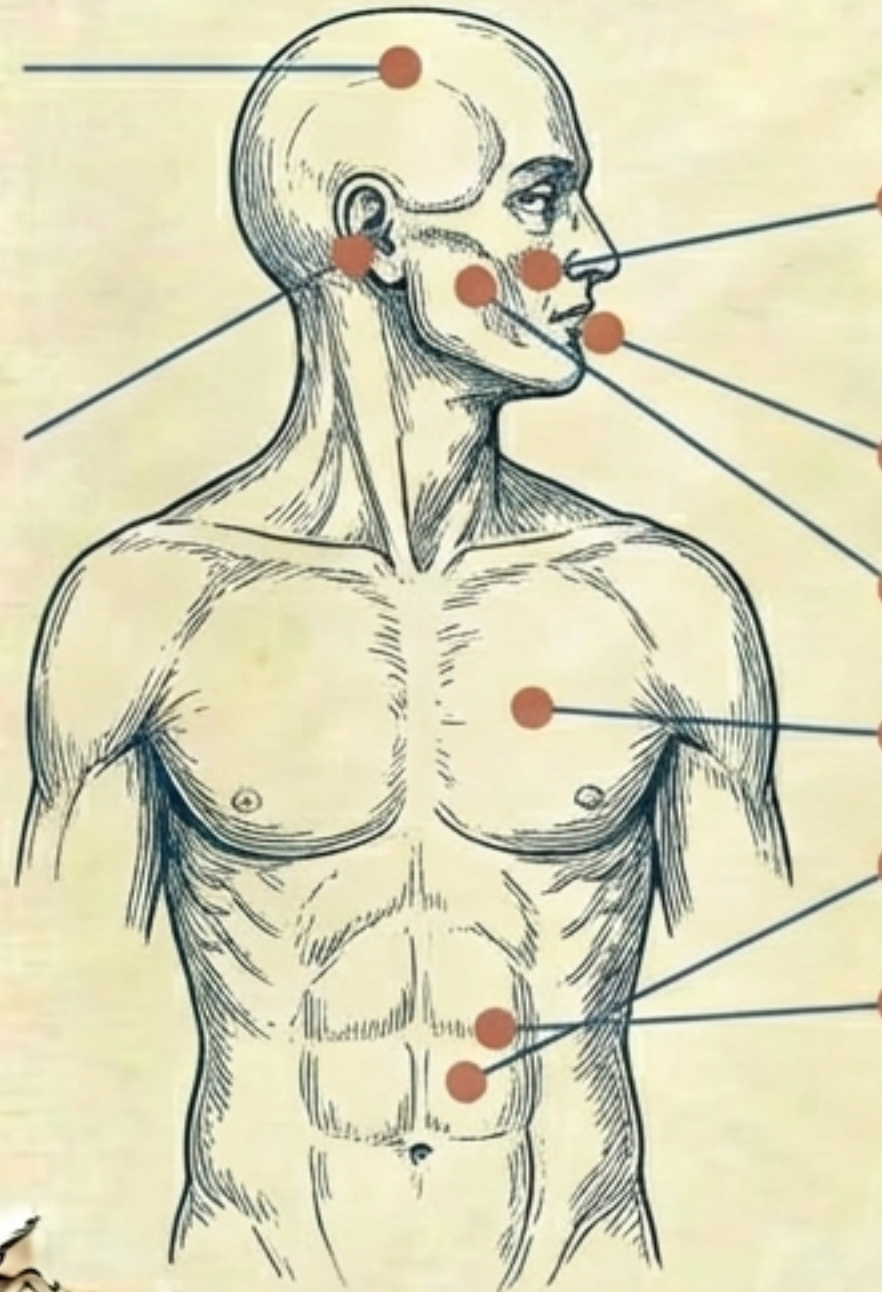
Arbol

Ejemplo: Vrksasana

Sensaciones y Estados Internos

Nombre	Significado	Asanas nombre
Bandha	Sujeción, ligadura, atadura	Mulabandhasana
Bhairava	Terrible	Bhairavasana
Bherunda	Terrible, formidable	Ganda Bherundasana
Lola	Temblor, oscilación	Lolasana
Pida	Dolor, presión	Karnapindasana
Ut	Deliberación, intensidad	Utkatasana
Utkata	Poderoso	Utkatasana
Uttana	Gran extensión, intenso estiramiento	Uttanasana

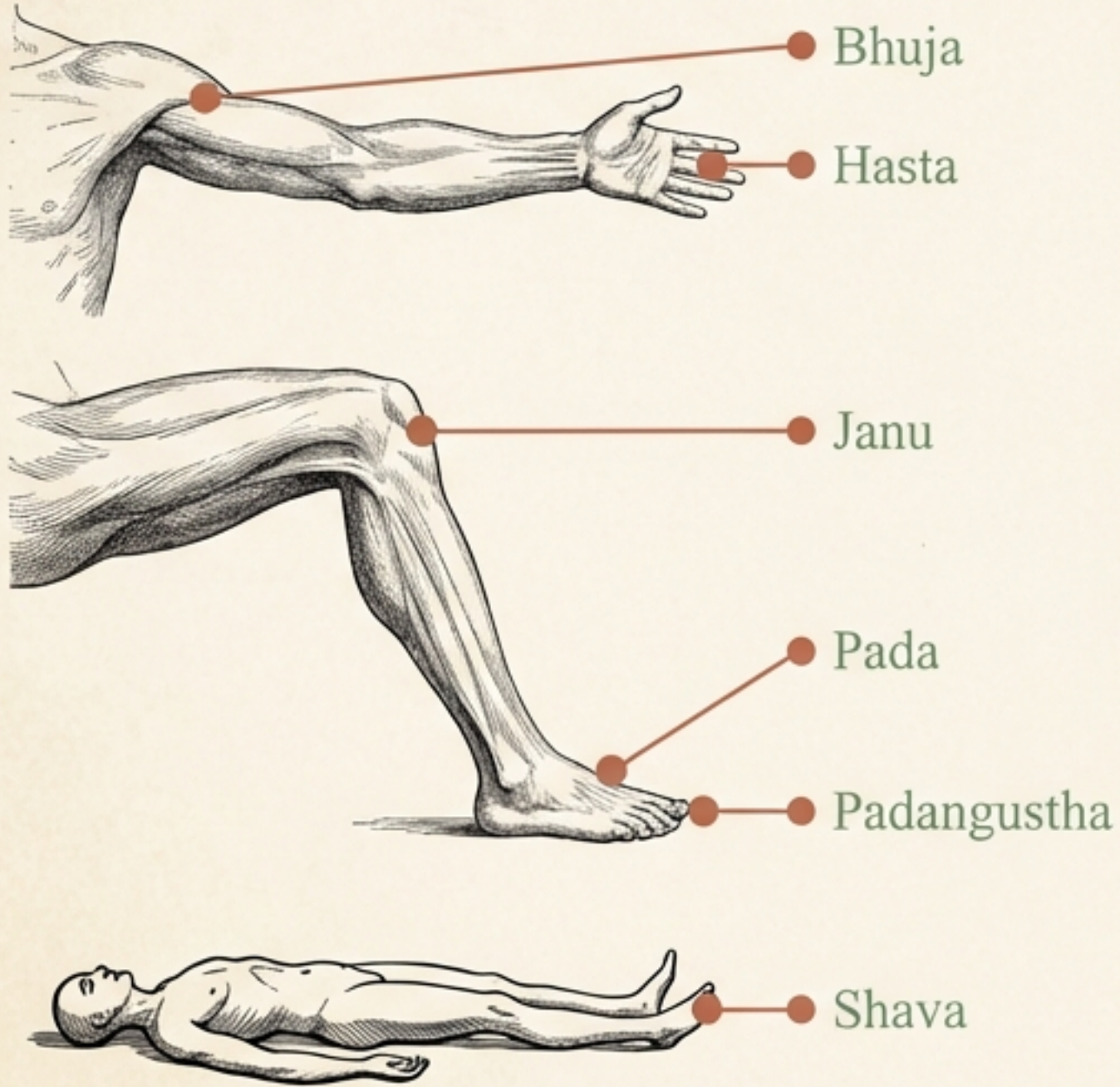
Anatomía Sánscrita: Cabeza y Torso



Sánscrito	Significado	Asana
Ganda	Mejilla, lado de la cara	Ganda Bherundasana
Jathara	Estómago, ombligo	Jathara Parivartanasana
Kapala	Craneo	Kapalasana
Karna	Oido	Akarna Dhanurasana
Mukha	Boca (o cara)	Adho Mucha Svanasana
Shirsa	Cabeza	Sirsana

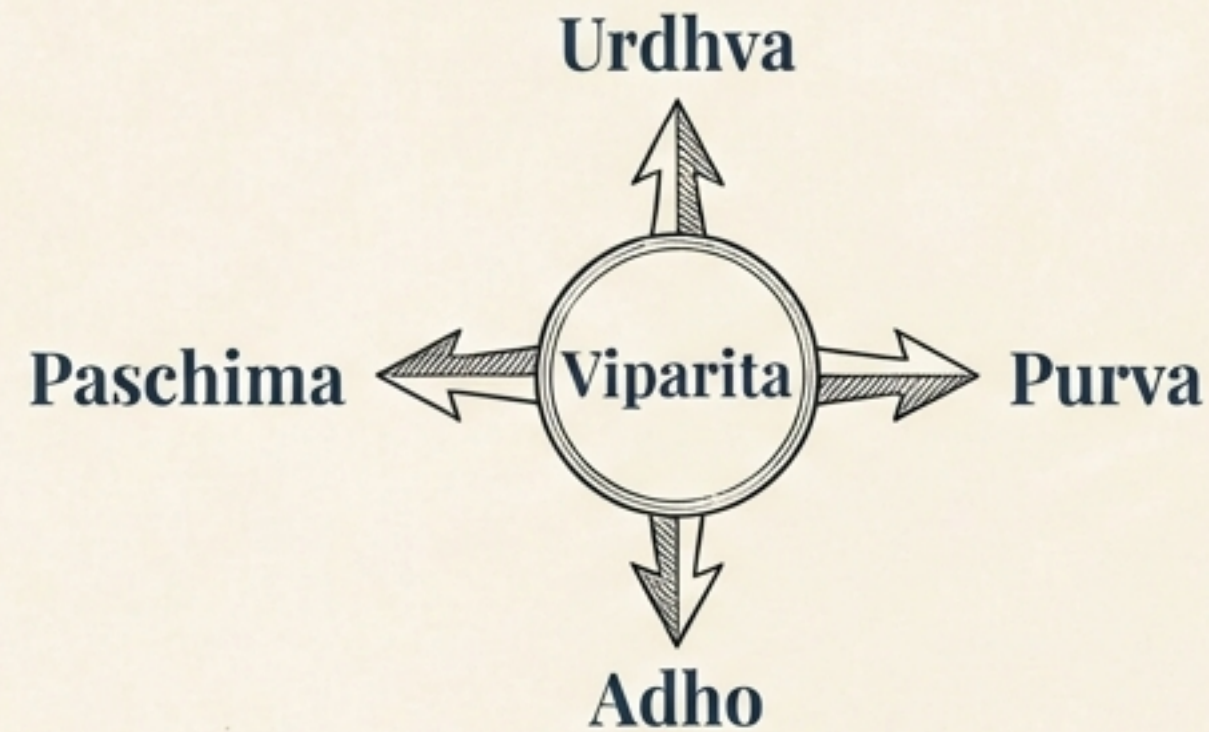


Anatomía Sánscrita: Extremidades



Sánscrito	Significado	Asana
Anga	Miembro, cuerpo	Chaturanga Dandasana
Bhuja	Brazo, hombro	Eka Hasta Bhujasana
Hasta	Mano	Eka Hasta Bhujasana
Janu	Rodilla	Janu Sirsasana
Pada	Pie	Eka Pada Sirsasana
Padangustha	Dedo gordo del pie	Supta Padangusthasana
Shava	Cadáver	Savasana

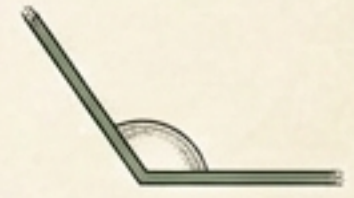
Alineaciones: Geometría Direccional



Sánscrito	Significado	Asana
Adho	Tendido boca abajo	Adho Mucha Svanasana
Paschima	Oeste, parte posterior	Paschimottanasana
Purva	Este, parte anterior	Purvottanasana
Urdhva	Elevado, hacia arriba	Urdhva Mucha Svanasana
Viparita	Invertido, contrario	Viparita Karani

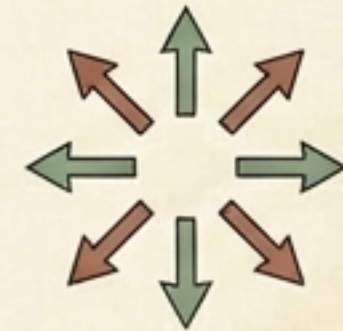
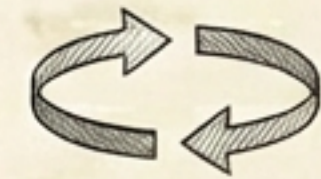
Alineaciones: Forma y Posición

Sánscrito	Significado	Asana
Kona	Angulo	Upavista Konasana
Parsva	Lado, flanco, lateral	Parsvakonasana
Salamba	Con apoyo	Salamba Sarvangasana
Sama	Igual, idéntico	Samakonasana
Supta	Acostado	Supta Virasana
Upavistha	Sentado	Upavista Konasana



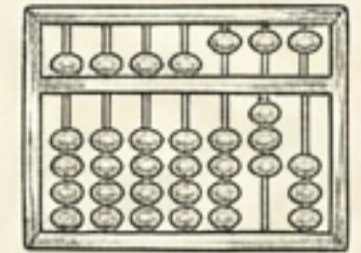
Alineaciones: Acción y Expansión

Sánscrito	Significado	Asana
Baddha	Restricción, presa	Baddhakonasana
Paripurna	Completo, entero	Paripurna Navasana
Parivartana	Dar vueltas, rodar	Jathara Parivartanasana
Parivrtta	Vuelto hacia un lado	Parivrtta Sirsasana
Prasarita	Extender	Prasarita padottanasana
Tan	Extender, alargar	Uttanasana
Uttihita	Extendido	Uttihita Trikonasana
Vikrama	Paso alargado, zancada	Supta Trivikramasana



Números y Cantidad: El Léxico

Nombre	Significado	Asanas nombre
Ardha	Medio, mitad	Ardha Chandrasana
Chatur	Cuatro	Chaturanga Dandasana
Dwi	Dos	Dwi Hasta Bhujasana
Eka	Uno	Eka Hasta Bhujasana
Laghu	Pequeño, poco, fácil	Laghu Vajrasana
Sarva	Todo, completo	Sarvangasana
Tri	Tres	Supta Trivikramasana
Ubhaya	Ambos	Ubhaya Padangusthasana



Grafía Numérica Sánscrita

०	१	२	३	४	५	६	७	८	९
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Lato

Referencia visual de los glifos numéricos del 0 al 9, utilizados en textos tradicionales.

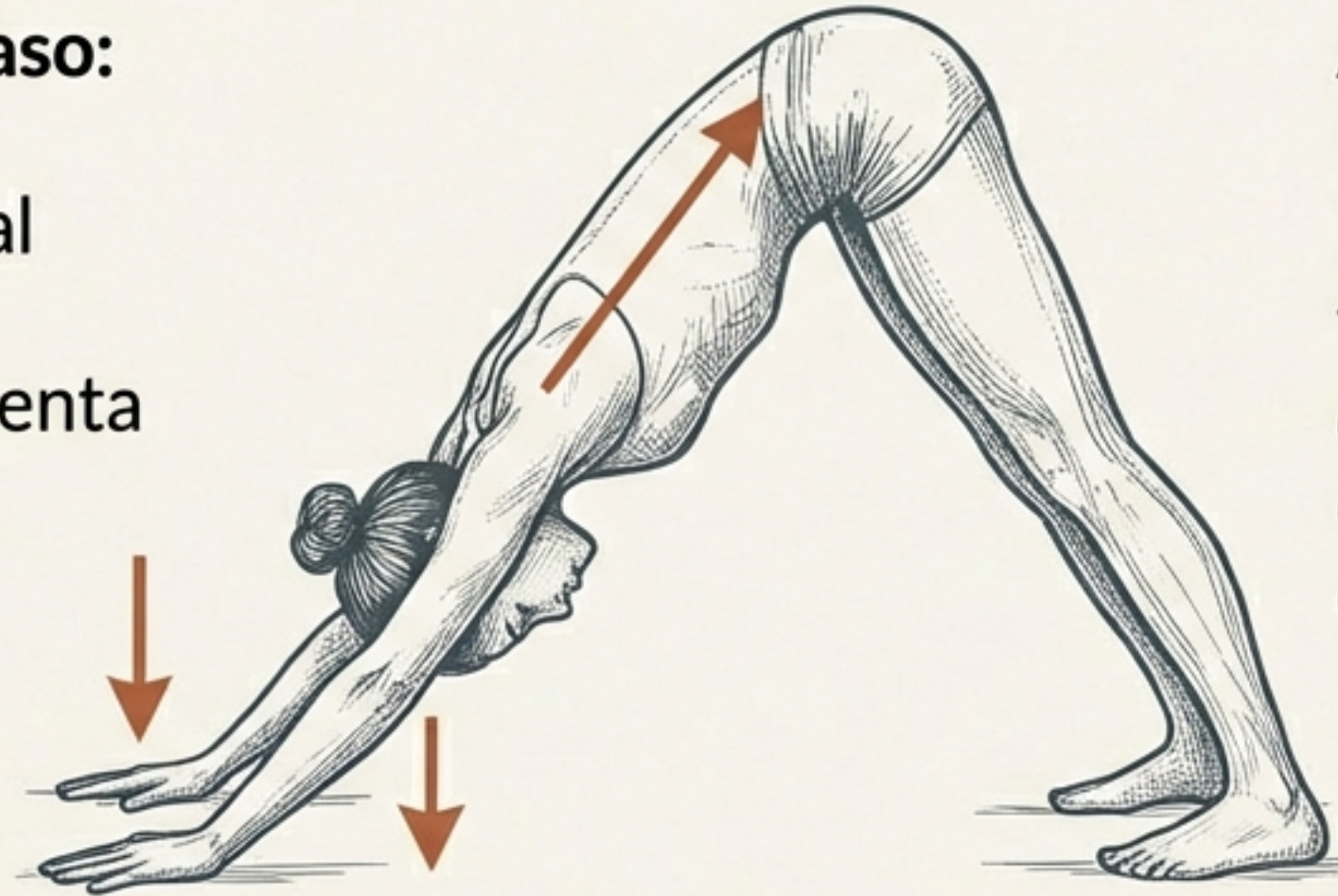
Descodificación Aplicada: El Perro

Adho Mukha Svanasana

ADHO + MUKHA + SVANA + ASANA
(Abajo) (Cara) (Perro)

Instrucción Paso a Paso:

1. Svana: Adopta la postura del animal (cuadrupedia).
2. Adho Mukha: Orienta la cara hacia el suelo/abajo.



Análisis Biomecánico:

El nombre implica una inversión parcial. Requiere flexión de hombros (*empuje de manos*) y extensión axial de la columna (isquiones hacia el cielo) para formar una 'V' invertida estable.

Descodificación Aplicada: El Triángulo

Utthita Trikonasana

UTTHITA
(Extendido)

+

TRI
(Tres)

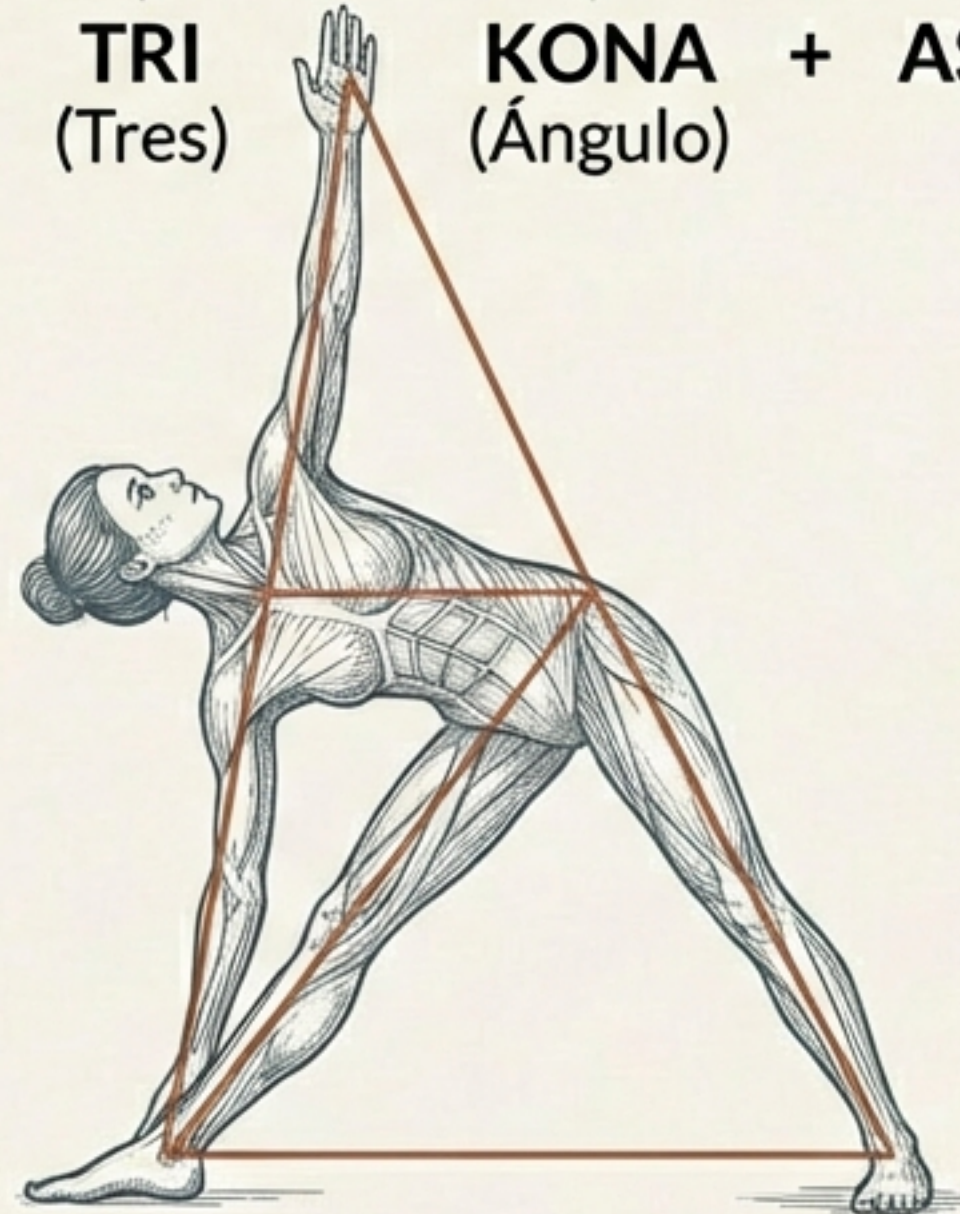
KONA
(Ángulo)

+

ASANA

Instrucción Paso a Paso:

1. Tri-Kona: Busca crear tres triángulos geométricos con tu cuerpo (piernas al suelo, brazo a pierna, brazo al cielo).
2. Utthita: Aplica la acción de "extensión" intensa en todas las extremidades.



Análisis Biomecánico:

Flexión lateral de la columna con bisagra de cadera. La clave está en Utthita: la activación excéntrica de los músculos oblicuos para sostener el torso, no colapsar.

La Anatomía del Nombre

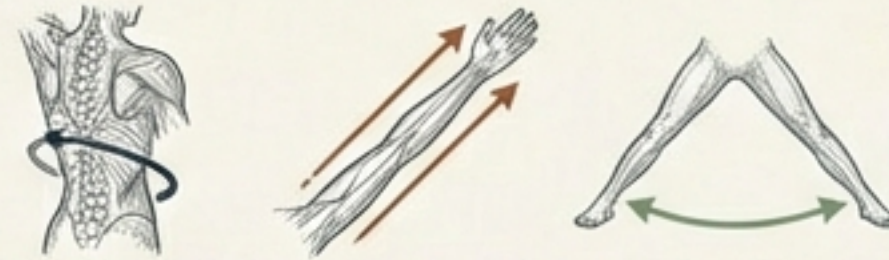
Dirección

Adho, Urdhva, Paschima



Acción

Parivrtta, Utthita, Prasarita



Anatomía

Pada, Hasta, Mukha, Janu



Naturaleza

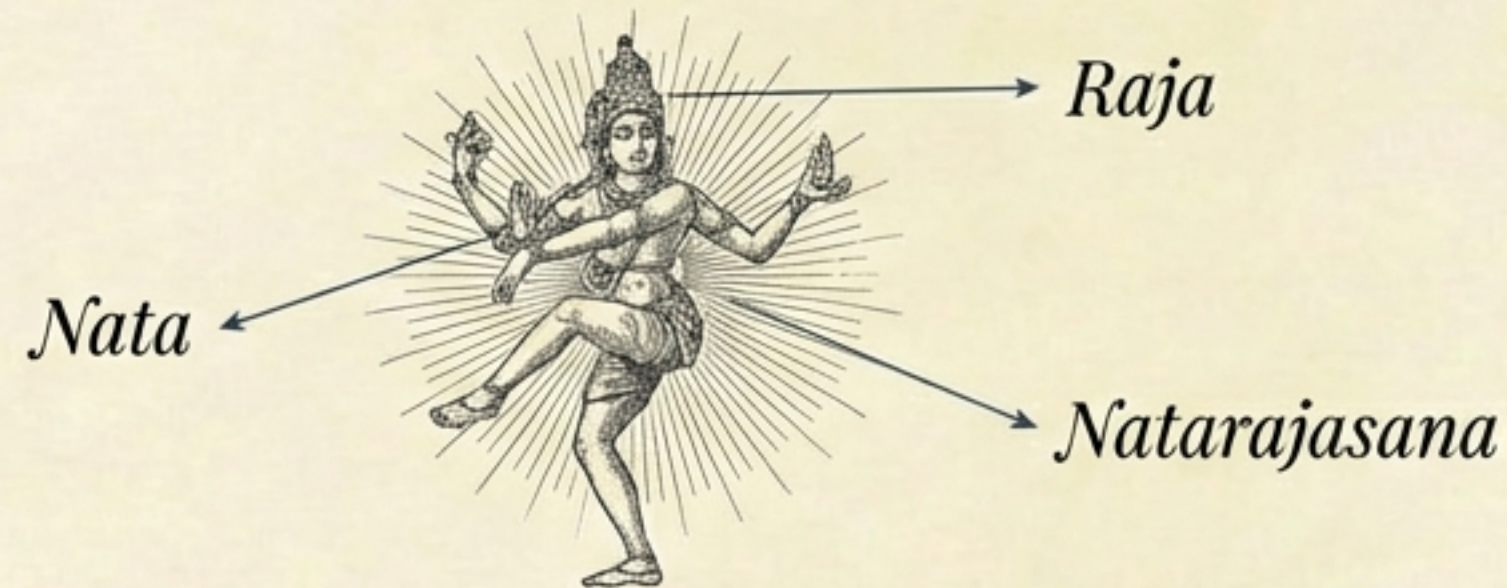
Vrksa, Bhujanga, Svana



Conocer el nombre es conocer la anatomía.
La instrucción correcta ya está escrita en la palabra.

Síntesis de la Práctica

Al dominar estas raíces—desde los sabios y animales hasta la anatomía y la alineación—el nombre de la postura deja de ser un misterio. Se convierte en un mapa preciso de cómo entrar, permanecer y sentir la asana.



El nombre contiene la esencia.