

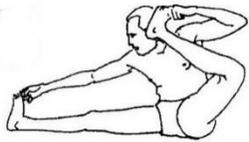
Адхо Мукха Врикшасана. Стойка на руках.

"Адхо мукха" - лицом вниз, "врикша" - дерево.



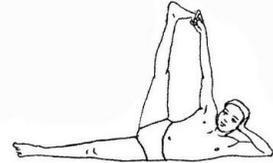
Адхо Мукха Шванасана. Собака мордой ВНИЗ.

"Адхо мукха" - лицом вниз, "швана" - собака.



Акарна Дханурасана.

"Карна" - ухо, "а" - поблизости, "дхану" - лук.



Анантасана.

Ананта - одно из имен Вишну.



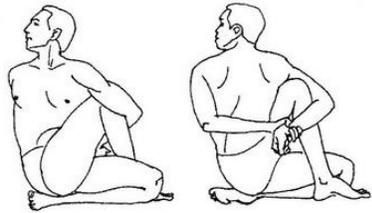
**Ардха Баддха Падма
Пашчимоттанасана.**

"Ардха" - половина,
"баддха" - удерживаемый, "падма" - лотос.



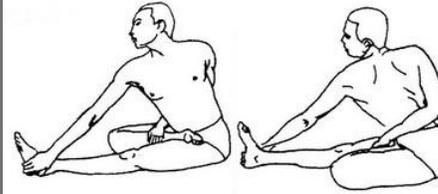
**Ардха Баддха Падмоттанасана.
Поза полулотоса стоя на одной ноге.**

"Ардха" - половина, "баддха" -
связанный,
"падма" - лотос,
"уттана" - интенсивное вытяжение.



**Ардха
Матсиендрасана 1.**

"Ардха" - половина,
"Матсиендра" - царь
рыб.



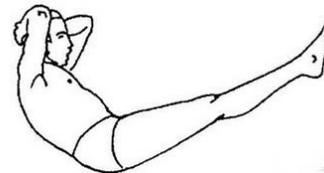
**Ардха
Матсиендрасана 2.**

"Ардха" - половина,
"Матсиендра" - царь
рыб.
Эта асана является
вариацией



**Ардха
Матсиендрасана 3.**

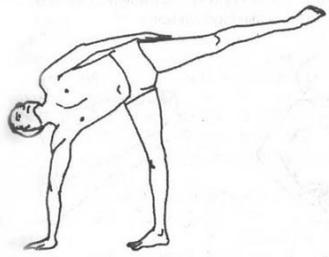
"Ардха" - половина,
"Матсиендра" - царь
рыб.



Ардха Навасана.

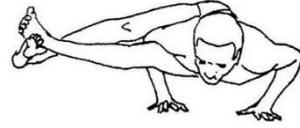
"Ардха" – половина,
"нава « – лодка,
корабль.

[Ардха Матсиендрасаны
1.](#)



Ардха Чандрасана.
Поза полумесяца.

"Ардха" - половина, "чандра" - луна.



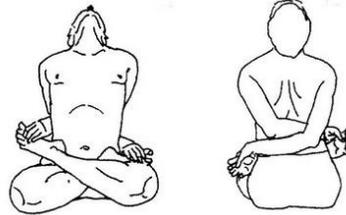
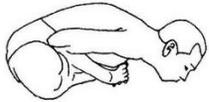
Аштавакрасана.

Асана посвящена мудрецу
Аштавакре.



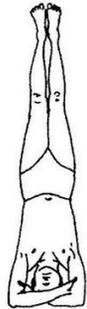
Баддха Конасана.

"Баддха" - схваченный, "кона" -
угол.
Поза индийских сапожников.



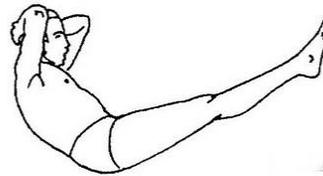
Баддха Падмасана.

"Бадха" - схваченный,
"падма" - лотос.



Баддха Хаста Ширшасана.

"Бадха" - связанный, "хаста" -
кисть.
Эта асана вариация [Стойки на
голове.](#)



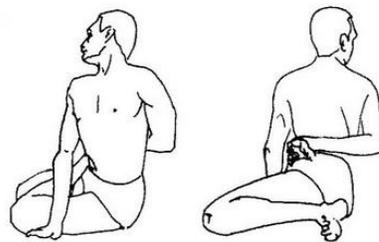
Ардха Навасана.

"Ардха" – половина,
"нава" – лодка,
корабль.



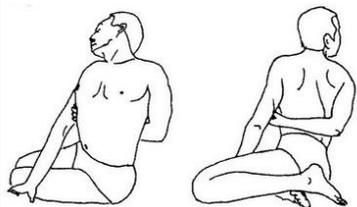
Бакасана. Поза журавля.

"Бака" - журавль



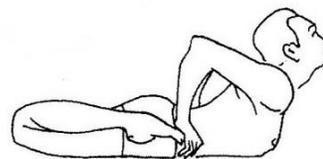
Бхарадваджасана 2.

Названа в честь мудреца Бхарадваджи.



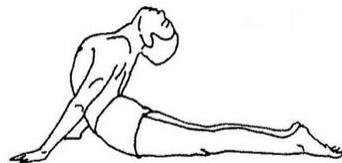
Бхарадваджасана 1.

Названа в честь мудреца Бхарадваджи.



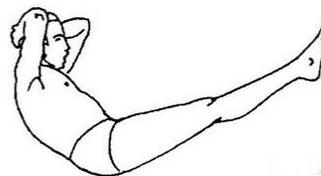
Бхекасана. Поза лягушки.

"Бхека" - лягушка.
Еще эту асану называют **Мандукасана**.



Бхуджангасана 1. Поза кобры 1.

"Бхуджанга" - змея.



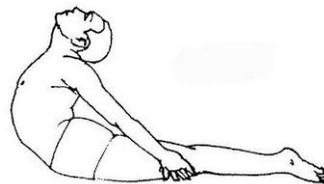
Ардха Навасана.

"Ардха" – половина,
"нава" – лодка,
корабль.



Бхуджапидасана.

"Бхуджа" - рука, плечо,
"пида" - давление,
боль.



Бхуджангасана 2.

"Бхуджанга" - змея. Эта поза является вариацией [Бхуджангасаны 1](#) и подготовительной позой к [Раджакапотасане](#).



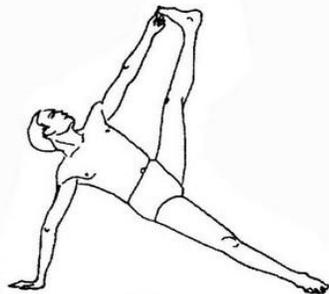
Вамадевасана 2.

Вамадева - имя мудреца, а также одно из имен Шивы. Эта асана вариация [Вамадевасаны 1](#).



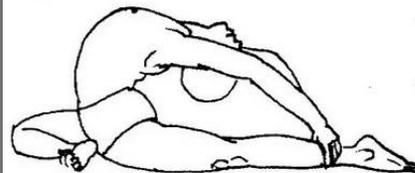
Вамадевасана 1.

Вамадева - имя мудреца, а также одно из имен Шивы.



Васиштхасана.

Асана посвящена мудрецу Васиштхе.



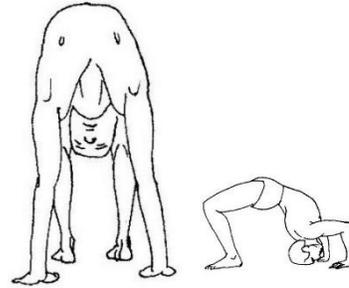
Валакхилиасана.

" Валакхилья " - небесные духи размером с палец, сотворённые из тела Творца. Это вариация - [Эка Пада Раджакапотасана 1](#).



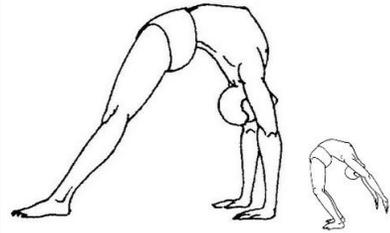
Ватаяна. Поза лошади.

"Ватаяна" - лошадь.



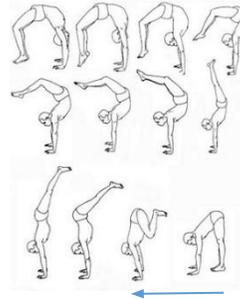
Урдхва Дханурасана 1.

"Урдхва" - вверх, "дхану" - лук.



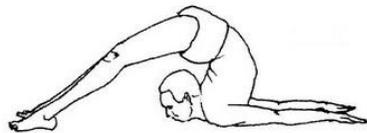
Урдхва Дханурасана 2.

"Урдхва" - вверх, "дхану" - лук.
Эта асана является более сложной вариацией [Урдхва Дханурасаны 1](#)



Випарита Чакрасана в Урдхва Дханурасане.

Эта асана более сложный вариант [Урдхва Дханурасаны 2](#)



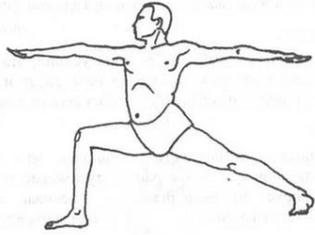
Випарита Шалабхасана.

"Випарита" - перевернутый, обратный, "шалабха" - саранча.



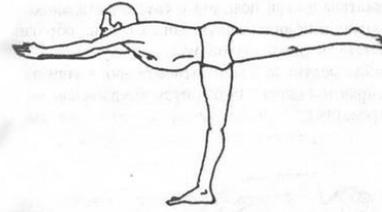
Виравхадрасана 1. Поза воина 1.

Эта асана посвящена Виравхадре, могучему герою, которого Шива сотворил из своих спутанных волос.



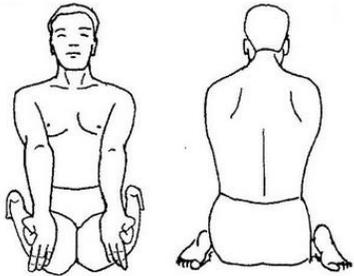
Виравхадрасана 2. Поза воина 2.

Эта асана посвящена Виравхадре, могучему герою, которого Шива сотворил из своих спутанных волос.



Виравхадрасана 3. Поза воина 3.

Виравхадрасана 3 является более интенсивным продолжением [Виравхадрасаны 1](#).



Вирасана. Поза героя.

"Вирав" - герой, победитель, воин.



Вишвамитрасана.

Асана посвящена Вишвамитре, знаменитому мудрецу.



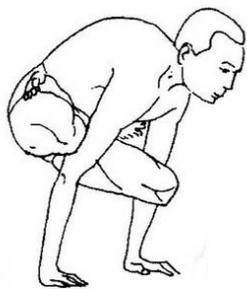
Врикшасана, поза дерева.

"Врикша" переводится как дерево. Тело подобно дереву вытягивается вверх.



Вришчикасана 1. Поза скорпиона 1.

«Вришчика» - скорпион.



Галавасана.

Эта асана посвящена мудрецу Галаве. Он был одним из учеников Вишвамитры.



Гарбха Пиндасана. Поза зародыша.

"Гарбха" - чрево, "пинда" - зародыш.



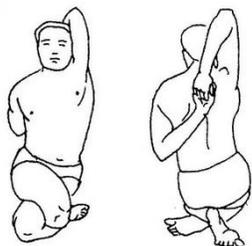
Гандабхерундасана.

"Ганда" - щека, сторона лица, "бхерунда" - ужасный, страшный.



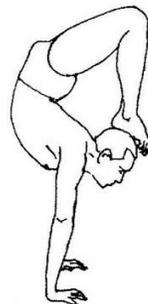
Гарудасана. Поза орла.

"Гаруда" переводится как орел. Также это имя царя птиц который носил на себе Вишну.



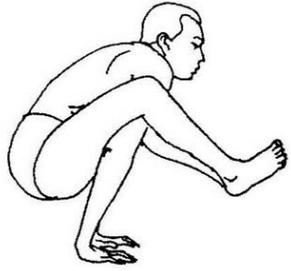
Гомукхасана. Поза коровы.

"Мукха" - лицо, "го" - корова.



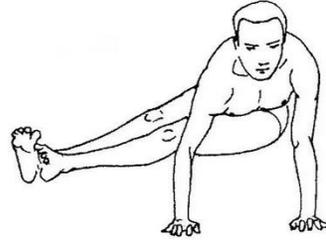
Вришчикасана 2. Поза скорпиона 2.

«Вришчика» - скорпион.



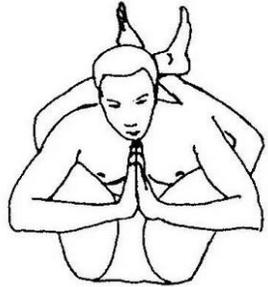
Дви Hasta Bhujasana.

"Дви" - два, оба, "хаста" - кисть руки,
"бхуджа" - рука.
Эта асана вариация [Эка Hasta Bhujasаны](#)



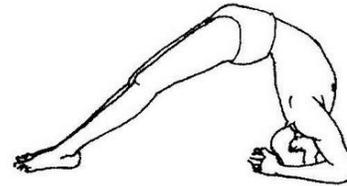
Дви Pada Kaundiniyasana.

«Дви» - два или оба,
«Пада» - стопа или нога,
«Каундинья» - имя мудреца.



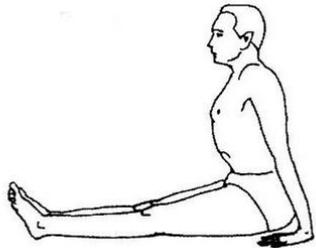
Дви Pada Shirshasana.

"Дви" - два, "пада" - нога,
"ширша" - голова.



Дви Pada Viparita Dandasana.

"Дви пада" - обе ноги,
"випарита" - перевернутый,
обратный, "данда" - жезл, посох.



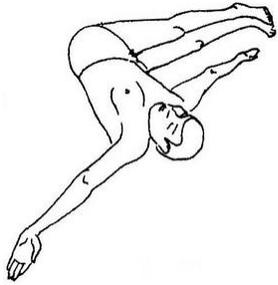
Дандасана.

"Данда" - палка, посох, жезл.



Горакшасана.

"Горакша" - пастух.



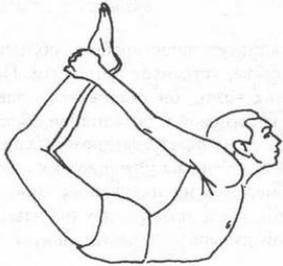
Джатхара Паривартанасана.

"Джатхара" - живот, желудок,
"паривартана" - поворачиваться.



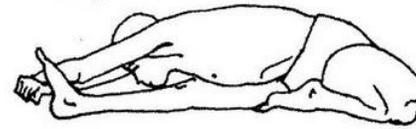
Йоганидрасана.

"Нидра" - сон.



Дханурасана. Поза лука.

"Дхану" - лук.



Джану Ширшасана.

"Джану" - колени,
"ширша" - голова.



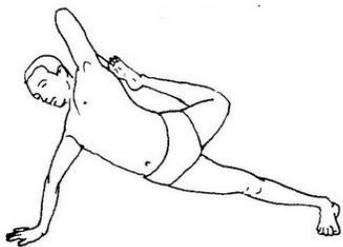
Йогадандасана.

Йогананда - посох йога.



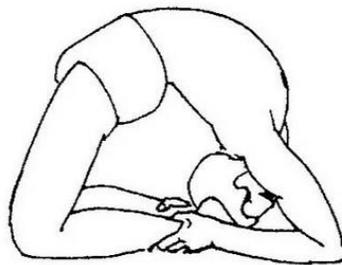
Кандасана.

"Канда" - узел, корнеплод.



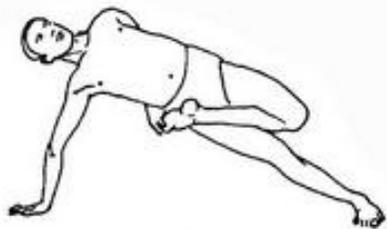
Капиджаласана.
Поза куропатки.

"Капиджалам" – куропатка.



Капотасана. Поза голубя.

"Капота" - голубь.



Кашьяпасана.

Кашьяпа - сын мудреца Маричи, одного из детей Брахмы. В честь него названа эта асана.



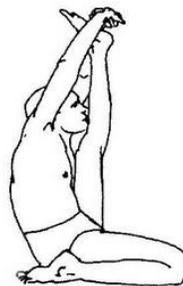
Карнапидасана.

"Карна" - ухо, "пида" - боль, давление. Эта асана вариант [Халасаны. Позы плуга.](#)



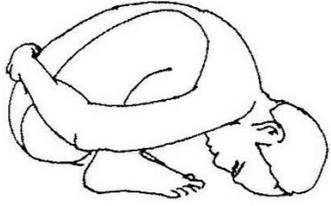
Куккутасана. Поза петуха.

"Куккута" - петух.



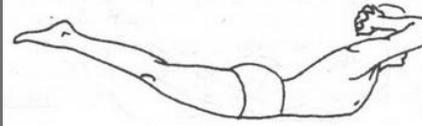
Краунчасана. Поза цапли.

"Краунча" - цапля.



Маласана 1.

"Мала" - гирлянда .



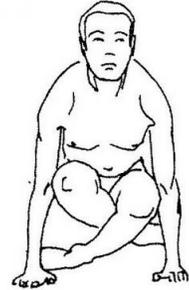
Макарасана. Поза крокодила.

Эта поза является вариантом [Шалабхасаны](#).



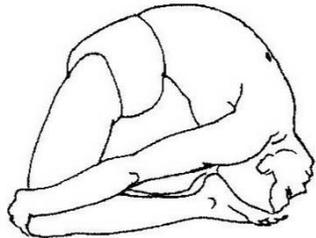
Майюрасана. Поза павлина.

"Майюра" - павлин.



Лоласана.

"Лола" - раскачивающийся, дрожащий подобно серьге.



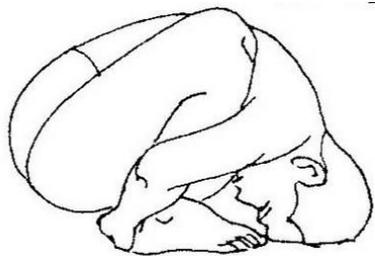
Лагху Ваджрасана.

"Лагху" - нетрудный, маленький,
"ваджра" - молния, оружие Индры.



Курмасана. Поза черепахи.

"Курма" - черепаха.



Маласана 2.

"Мала" - гирлянда .



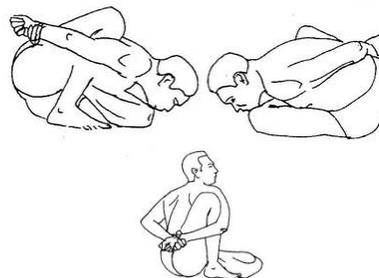
Мандаласана.

"Мандала" колесо, окружность.



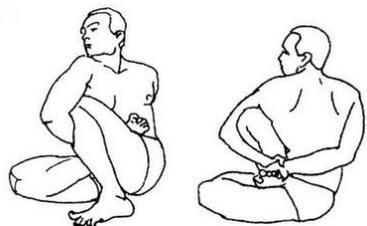
Маричиасана 1.

Маричи - дед Сурьи, Бога Солнца. Эта асана посвящена ему.



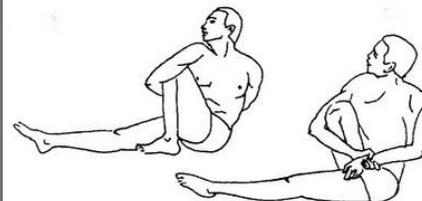
Маричиасана 2.

Маричи - дед Сурьи, Бога Солнца. Эта асана посвящена ему.



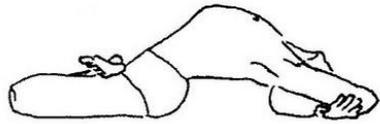
Маричиасана 4.

Маричи - дед Сурьи, Бога Солнца. Эта асана посвящена ему.



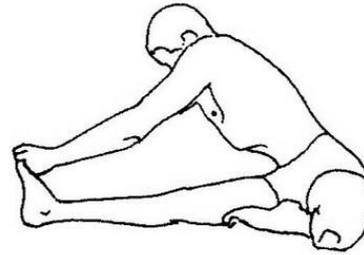
Маричиасана 3.

Маричи - дед Сурьи, Бога Солнца. Эта асана посвящена ему.



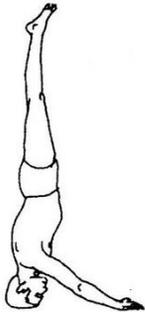
Матсиасана. Поза рыбы.

"Матсия" - рыба.



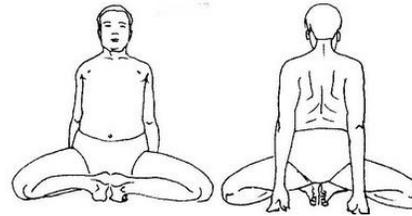
Маха мудра.

"Маха" - благородный,
"мудра" - запечатывание.



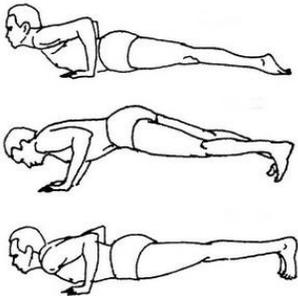
Мукта Хаста Ширшасана.

"Мукта" - свободный, "хаста" - кисть
руки.
Это одна из наиболее трудный
вариаций [Ширшасаны](#).



Мулабандхасана.

"Мула" - корень,
"бандха" - связь, оковы.



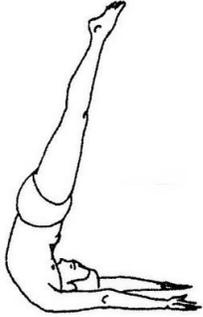
Накрасана.

"Накра" - крокодил.
Элементы из которых
состоит эта асана, похожи на
движения
подкрадывающегося
крокодила.



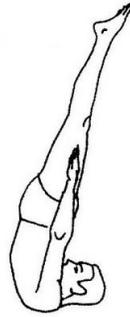
Натараджасана.

"Ната" - танцор, "раджа" -
господин, царь. Натараджа одно
из имен Шивы.



Нираламба Сарвангасана 1.

"Нираламба" - без опоры.



Нираламба Сарвангасана 2.

Эта асана усложненный вариант [Нираламба Сарвангасаны 1.](#)



Падангуштха Дханурасана.

"Пада" - стопа, "ангуштха" - большой пале ноги, "дхану" - лук. Эта асана является вариацией [Дханурасаны \(Позы лука\).](#)



Падангуштхасана.

"Пада" - стопа, "ангуштха" - большой палец ноги.



Падахастасана.

"Пада" - стопа, "хаста" - кисть руки.



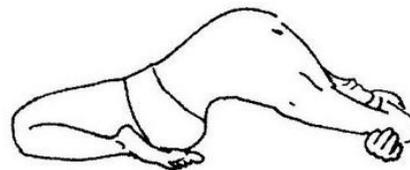
Падмасана. Поза лотоса.

"Падма" - лотос.



Парватасана.

"Парвата" - гора.



Парианкасана.

"Парианка" - софа, кровать, кушетка. Эта асана продолжение [Супта Вирасаны](#).



Паривритта Джану Ширшасана.

"Паривритта" - развернутый, "джану" - колено, "ширша" - голова.



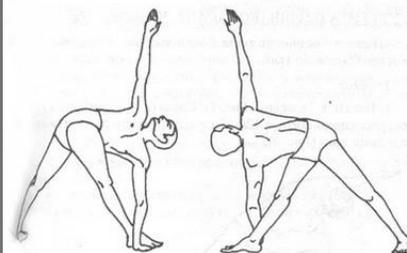
Паривритта Паршваконасана. Поза развернутого бокового угла.

"Паривритта" переводится как развернутый назад или вокруг, повернутый. "Паршва" - бок. "Кона" - угол.



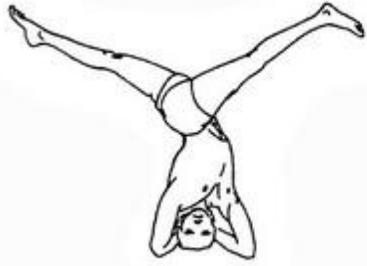
Паривритта Пашчимоттанасана.

"Паривритта" - повернутый, "пашчима" - запад, "уттана" - интенсивное вытяжение.



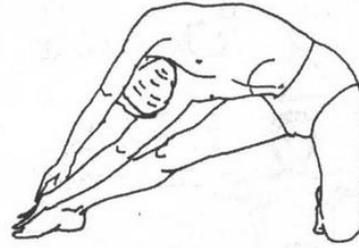
Паривритта Триконасана. Поза развернутого треугольника.

"Паривритта" означает развернутый назад или вокруг, повернутый, "трикона" - треугольник.



Паривриттаикапада
Ширшасана.

"Паривритта" - повернутый,
"эка" - один, "пада" - нога.



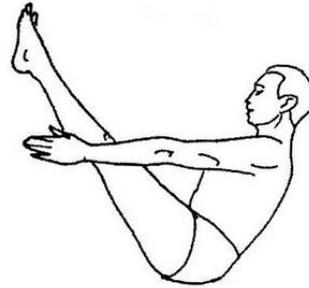
Паригхасана. Поза засова.

"Паригха" - засов, перекладина.



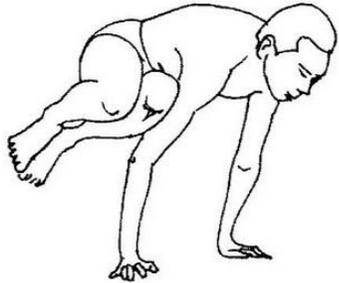
Парипурна
Матсиендрасана.

"Парипурна" - полностью,
целиком. Матсиендра -
основатель Хатха Видьи.



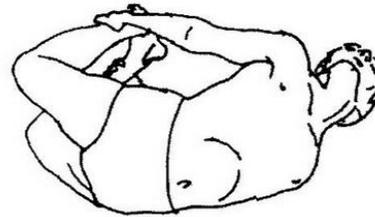
Парипурна Навасана. Поза
лодки.

"Парипурна" - завершённый.
Асана напоминает лодку с
веслами.



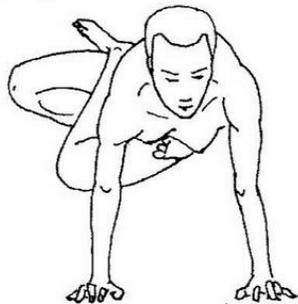
Паршва Бакасана.

"Паршва" - сторона, бок,
"бака" - журавль.



Паршва Дханурасана.

"Паршва" - вбок, "дхану" - лук.



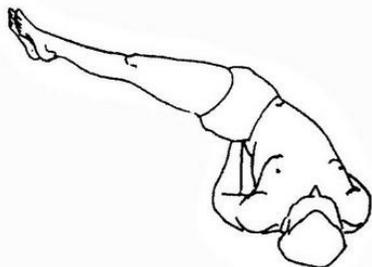
Паршва Куккутасана.

"Паршва" - сторона, бок,
"Куккута" - петух.



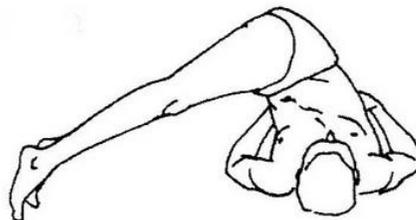
Паршва Пиндасана в Сарвангасане.

"Паршва" - бок, сторона. Эта асана вариация [Пиндасаны в Сарвангасане](#).



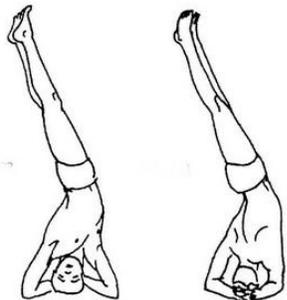
Паршва Сарвангасана.

"Паршва" бок. Эта асана вариация [Саламба Сарвангасаны 1](#).



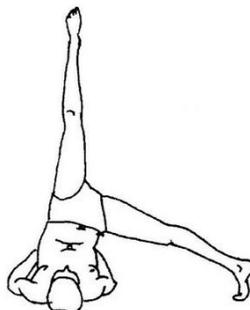
Паршва Халасана.

Эта асана является вариацией [Халасаны. Позы плуга](#).



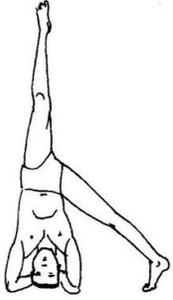
Паршва Ширшасана.

"Паршва" - бок. Эта асана вариация [Саламба Ширшасаны 1](#).



Паршвайка Пада Сарвангасана.

Эта асана вариация [Саламба Сарвангасаны 1](#).



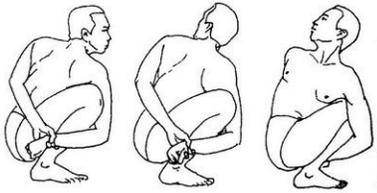
Паршваика Пада Ширшасана.

"Паршва" - вбок, "эка" - один,
"пада" - нога.



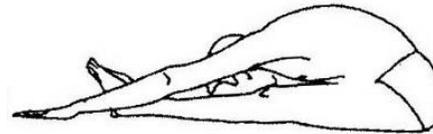
Паршвоттанасана.

"Паршва" - бок или сторона,
"ут" - интенсивный,
"тан" - удлинить,
распространять, вытягивать.



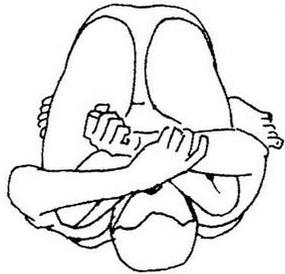
Пашасана.

"Паша" - веревка,
петля.



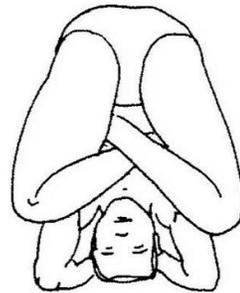
Пашчимоттанасана.

"Пашчима" - запад.
Еще эта асана называется
Уграсана или
Брахмачариасана.



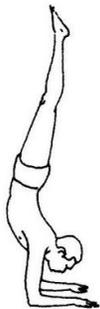
Пиндасана в Сарвангасане.

"Пинда" - зародыш.



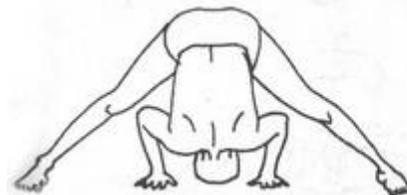
Пиндасана в Ширшасане.

"Пинда" - зародыш.



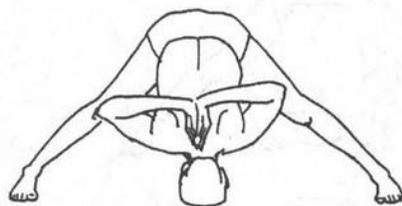
Пинча Майюрасана.

"Пинча" - перо, подбородок,
"майюра" - павлин.



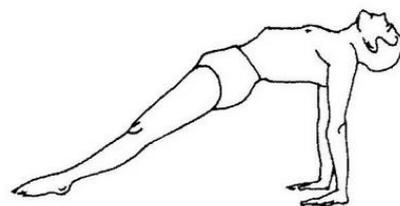
**Прасарита Падоттанасана 1.
Поза растянутой стопы 1.**

"Прасарита" - растянутый,
расширенный, расправленный.
"Пада" - стопа.



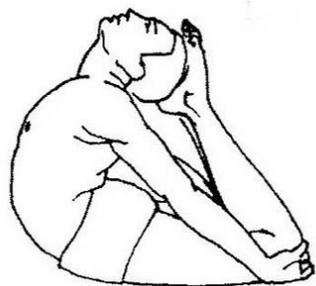
**Прасарита Падоттанасана
2. Поза растянутой стопы 2.**

"Прасарита" - растянутый,
расширенный,
расправленный. "Пада" -
стопа.



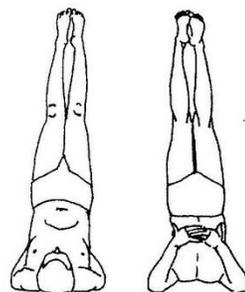
Пурвоттанасана.

"Пурва" - восток, "уттана" -
интенсивное вытяжение.



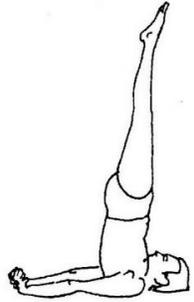
Раджакапотасана.

"Раджакапота" - царь
голубей.



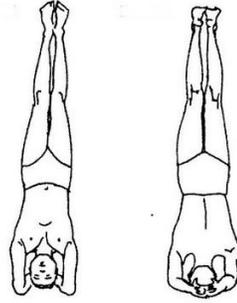
**Саламба Сарвангасана 1.
Поза березки.**

"Са" - вместе, "аламба" - поддержка,
"сарва" - полностью, целый,
"анга" - тело, конечность.



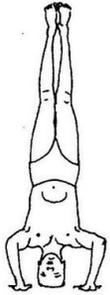
Саламба Сарвангасана 2.
Поза березки.

"Са" - вместе, "аламба" - поддержка,
"сарва" - полностью, целый,
"анга" - тело, конечность.



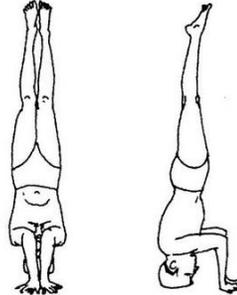
Саламба Ширшасана 1.
Стойка на голове.

"Саламба" - опора,
"ширша" - голова.



Саламба Ширшасана 2.
Стойка на голове.

"Саламба" - опора,
"ширша" - голова.



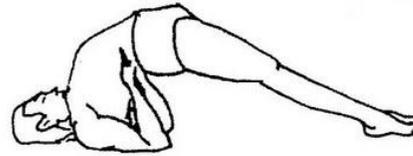
Саламба Ширшасана 3.
Стойка на голове.

"Саламба" - опора,
"ширша" - голова.



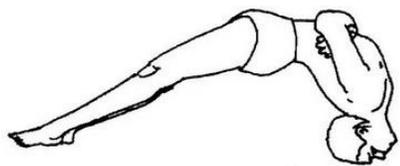
Самаконасана.
Шпагат поперечный.

"Сама" - прямой,
ровный,
"кона" - угол.



Сету Бандха Сарвангасана.

"Сету" - мост, "сету бандха" -
сооружение моста.



Сету Бандхасана.

"Сету" – мост,
"сету бандха" –
сооружение моста.



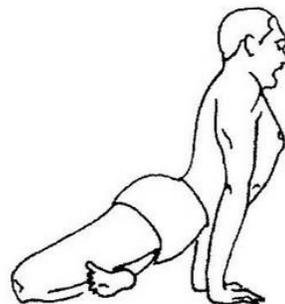
Сиддхасана.

"Сиддхы" - провидец,
мудрец, пророк.



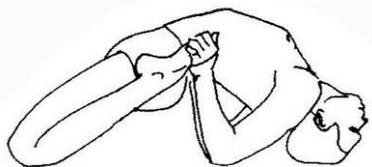
Симхасана 1. Поза льва 1.

"Симха" - лев. Посвящена
асана Нарасимхе (человек-
лев), он одно из воплощений
Вишну.



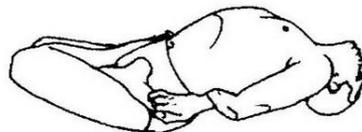
Симхасана 2. Поза льва 2.

"Симха" - лев. Посвящена асана
Нарасимхе (человек-лев), он
одно из воплощений Вишну.



Супта Бхекасана.

"Супта" - склоняться,
"бхека" - лягушка.



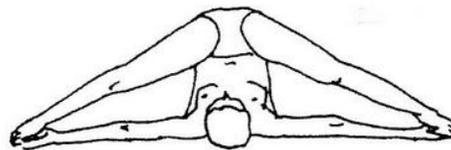
Супта Ваджрасана.

Супта Ваджрасана.



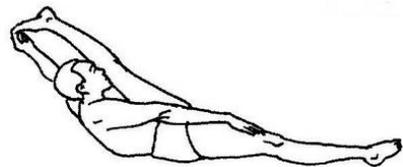
Супта Вирасана.

"Супта" - лежа, "вира" - герой.



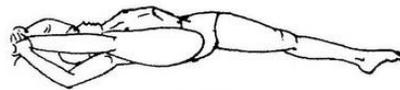
Супта Конасана.

"Супта" - ложиться, "кона" - угол.



Супта Падангуштхасана.

"Супта" - лежа, "пада" - стопа, "ангуштха" - большой палец ноги.



Супта Тривикрамасана.

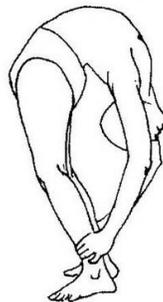
Поза на раскрытие бёдер лёжа.

"Супта" – лежа.
Асана названа в честь Ваманаватара (карликовое воплощение Вишну).



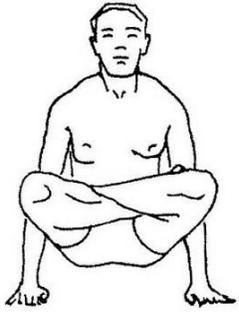
Тадасана или поза горы.

"Тада" переводится как гора, а "сама" - неподвижный, прямой.



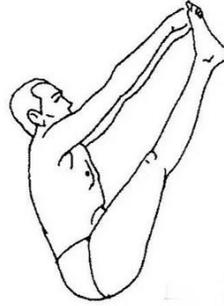
Тирианг Мукхоттанасана.

"Тирианг" - поперечный, горизонтальный, "мукха" - лицо, "уттана" - интенсивное вытяжение.



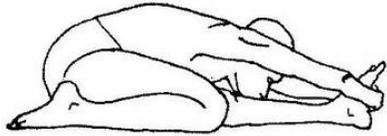
Толасана. Поза весов.

"Тола" - весы.



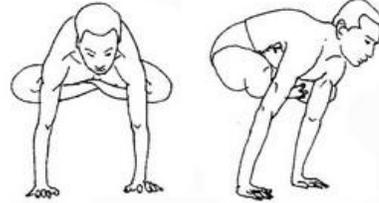
Убхая Падангуштхасана.

"Убхая" - оба,
"падангуштха" - большой палец
ноги.



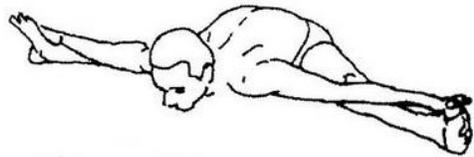
**Трианг Мукхаикапада
Пашчимоттанасана.**

"Трианга" - три части,
"мукха" - лицо, "эка" - один,
"пада" стопа, нога.



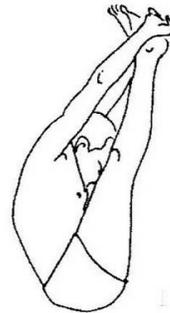
Урдхва Куккутасана.

"Урдхва" - вверх,
"куккута" - петух.



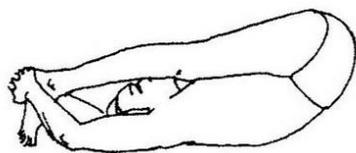
Упавиштха Конасана.

"Упавиштха" - сидящий,
"кона" - угол.



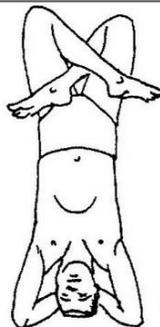
Урдхва Мукха Пашчимоттанасана.

"Урдхва" - вверх, "мукха" - рот, лицо,
"пашчимоттанасана" - интенсивное
вытяжение задней части тела.



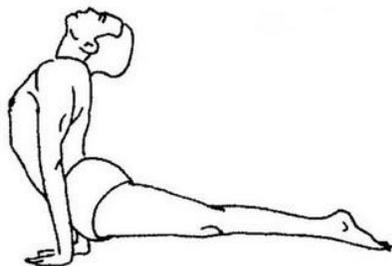
Урдхва Мукха Пашчимоттанасана 2

"Урдхва" - вверх, "мукха" - рот, лицо,
"пашчимоттанасана" - интенсивное
вытяжение задней части тела.



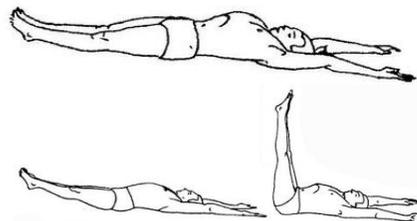
**Урдхва Падмасана в
Ширшасане.**

"Урдхва" - над, сверху,
"падмасана" - поза лотоса.



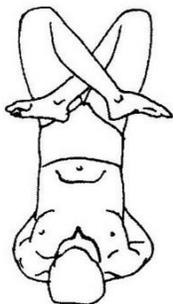
**Урдхва Мукха Шванасана.
Поза собаки мордой вверх.**

"Урдхва мукха" - ртом кверху,
"швана" - собака.



**Урдхва Прасарита
Падасана.**

"Урдхва" - прямо,
"прасарита" - вытянутый,
"пада" - стопа.



**Урдхва Падмасана в
Сарвангасане.**

"Урдхва" - над, высоко, "падма" -
лотос.



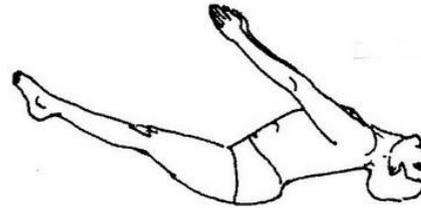
Урдхва Прасарита Экападасана.

"Урдхва" - высокий, вертикальный,
верхний, "прасарита" - вытянутый,
"эка" - один, "пада" - стопа.



Уткатасана. Поза стула. Поза энергии.

"Утката" - неровный, сильный, яростный. Со стороны асана похожа на сидение на стуле. Поэтому одно из ее названий - *поза стула*.



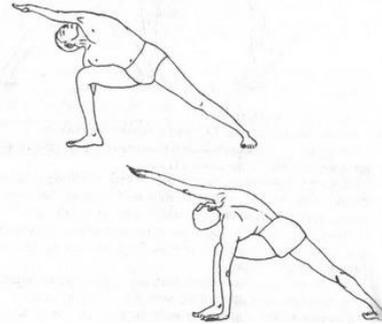
Уттана Падасана.

"Уттана" - вытягиваться, "пада" - нога, стопа.



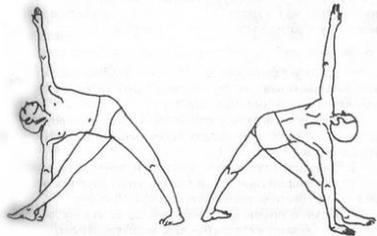
Уттанасана.

"Ут" - интенсивность, "тан" - вытягивать.



Уттхита Паршваконасана. Поза вытянутого бокового угла.

"Паршва" означает бок, сторона, а "кона" это угол.



Уттхита Триконадасана. Поза вытянутого треугольника.

"Уттхита" переводится как вытянутый, "трикона" как треугольник.



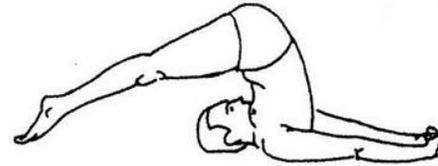
Уттхита Хаста Падангуштхасана.

"Уттхита" - вытянутый, "хаста" - кисть руки, "падангуштха" - большой палец ноги.



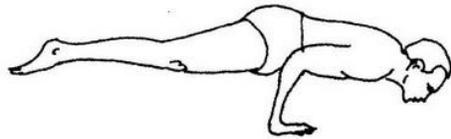
Уштрасана. Поза верблюда.

"Уштра" - верблюд.



Халасана. Поза плуга.

"Хала" плуг.



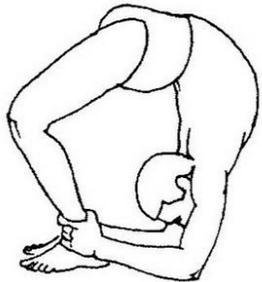
Хамсасана. Поза Лебедя.

"Хамса" - лебедь. Эта асана похожа на [Майюрасану](#). [Позу павлина](#). Отличие только в положении кистей рук.



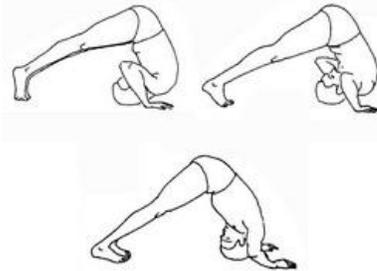
Хануманасана.
Шпагат продольный.

Хануман - вождь обезьян, друг и слуга Рамы.



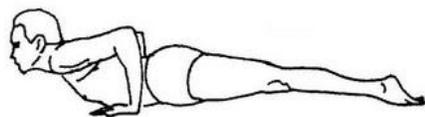
Чакра Бандхасана.

[Чакра](#) - энергетический центр, "бандха" - оковы.



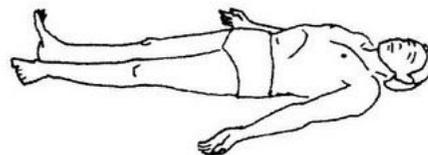
Чакрасана. Поза колеса.

"Чакра" - колесо.



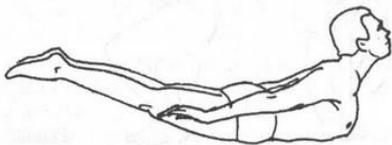
Чатуранга Дандасана.

"Чатур" - четыре, "анга" - конечность, часть, "данда" - посох.
Еще эту асану называют *Поза планки* или *Поза четырех конечностей*.



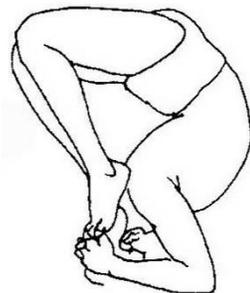
Шавасана. Поза трупа.

"Шава" - труп.



Шалабхасана. Поза саранчи.

"Шалабха" - саранча.



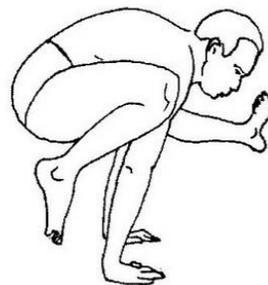
Ширша Падасана.

"Ширша" - голова, "пада" - стопа.



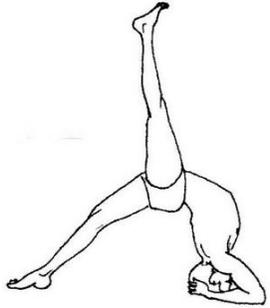
Эка Пада Бакасана 1.

"Эка" - один, "пада" - стопа, нога, "бака" - журавль.



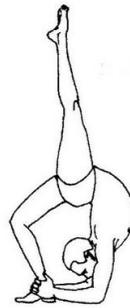
Эка Пада Бакасана 2.

"Эка" - один, "пада" - стопа, нога, "бака" - журавль.



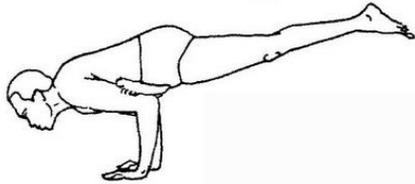
Эка Пада Випарита Дандасана 1.

"Эка Пада" - одна нога, "випарита" - перевернутый, "данда" - жезл, посох.



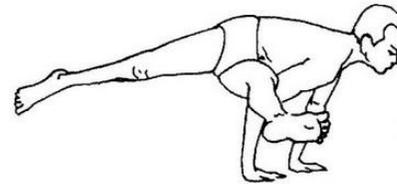
Эка Пада Випарита Дандасана 2.

""Эка Пада" - одна нога, "випарита" - перевернутый, "данда" - жезл, посох.



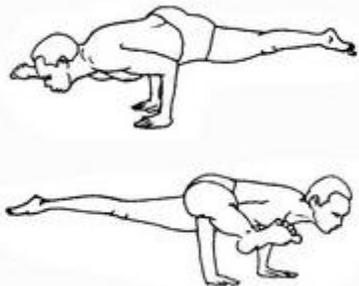
Эка Пада Галавасана.

«Эка» - один, «Пада» - нога, «Галава» - имя мудреца.



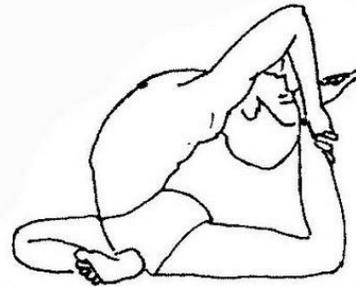
Эка Пада Каундиниасана 1.

«Эка» - один, «Пада» - стопа или нога, «Каундинья» - имя мудреца.



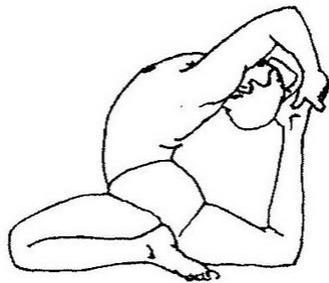
Эка Пада Каундиниасана 2.

«Эка» - один, «Пада» - стопа или нога, «Каундинья» - имя мудреца.



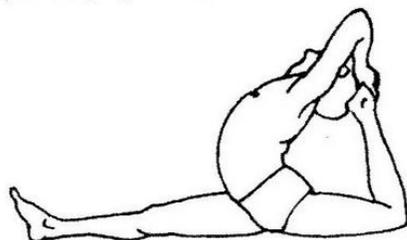
Эка Пада Раджакапотасана 1.

"Эка" - один, "пада" - стопа, нога, "капота" - голубь, горлица. Раджакапота - царь голубей.



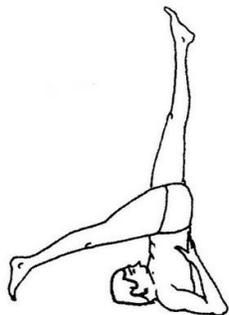
Эка Пада Раджакапотасана 2.

"Эка" - один, "пада" - стопа, нога,
"капота" - голубь, горлица.
Раджакапота - царь голубей.



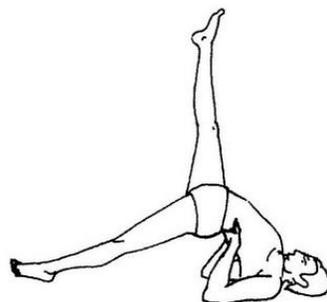
Эка Пада Раджакапотасана 4.

"Эка" - один, "пада" - стопа, нога,
"капота" - голубь, горлица.
Раджакапота - царь голубей.



Эка Пада Сарвангасана.

"Эка" - один, "пада" - стопа.



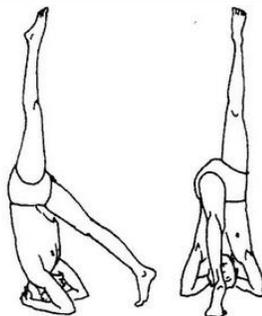
**Эка Пада Сету Бандха
Сарвангасана.**

"Эка" - один, "пада" - стопа.



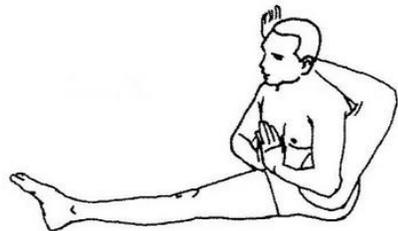
**Эка Пада Урдхва
Дханурасана.**

"Эка" - один, "пада" - нога,
"урдхва" - вверх, "дхану" - лук.



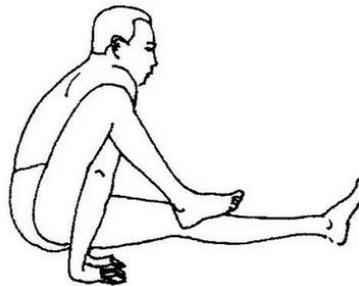
Эка Пада Ширшасана.

"Эка" - один, "пада" - нога.



Эка Пада Ширшасана 2.

"Эка" - один, "пада" - стопа,
нога, "ширша" - голова.



Эка Хаста Бхуджасана.

"Эка" - один,
"хаста" - кисть руки,
"бхуджа" - рука.



Урдхвоуттанасана.

"Урдхва" - вверх,
«ут» - интенсивность,
"тан" - вытягивать.



Анантасана (Anantasana).

Ананта - одно из имен
Вишну.



**Упавешасана
(Upraveshasana).**

upavesa — садиться, сидеть



**Уттхита Паршвакопасапа.
Поза вытянутого бокового
угла.**

"Уттхита" - вытянутый,
"Паршва" означает бок,
сторона,
а "кона" это угол.



**Прасарита Падоттанасана
(Prasrita Padottanasana).**

"Прасарита" - растянутый,
расширенный, расправленный.
"Пада" - стопа.



**Уттхита Ардха Джанурасана
(Uttihita Ardha Dhanurasana).**

"Уттхита" - вытянутый,
"Ардха" – половина,
"Дхану" - лук.



Ашвароха (Ashvaroha).

Положение всадника.



Рудрасана (Rudrasana).

Рудра - ведийское божество и одна из форм бога Шивы



Махамудра (Mahamudra).

Поза великой печати



Сукхасана (Sukhasana).

«Сукха» — радость, удовольствие, легкость, комфорт.
Поза портного.



Маласана (Malasana).

"Мала" - гирлянда



Супта Баддха-конасана (Supta Baddha-konasana).

"Супта" - ложиться, "кона" - угол.
"Баддха" - схваченный



Супта Курмасана
(Supta Kurmasana).

"Супта" - лежа,
"Курма" - черепаха.



Баласана.

«Бала» — ребенок.



Уттхита баласана
(Utthita balasana).

"Уттхита" - вытянутый,
«Бала» — ребенок.



Уттхита баласана
(Utthita balasana).

"Уттхита" - вытянутый,
«Бала» — ребенок.



Ваджрасана (Vajrasana).

Ваджра — молния, алмаз, скипетр,
палица бога [Индры](#)



Супта ваджрасана
(Supta Vajrasana).

"Супта" - лежа,
Ваджра — молния, алмаз, скипетр,
палица бога [Индры](#)



Шашанкасана (Shashankasana).

Поза зайца.
«Шашанка» означает «заяц» .



Марджариасана.

Поза кошки



**Дви-пада-питхам
(Dvi Pada Pitham).**

Поза двуногого стола.
Dwi — два; pada — нога;
pitham — стул, кресло, скамья



**Апанасана (Apanasana) или
Павана-муктасана.**

арапа — живой воздух,
отвечающий за процессы
выделения.
Поза освобождения ветра.



Випарити-карани (Viparita-karani).

Випарита — перевернутый,
обратный; карани — в действии.
Поза перевернутого действия



Сету-бандхасана (Setubandhasana).

"Сету" - мост, "сету бандха" -
сооружение моста.



Эка пада сету-бандхасана.

"Эка" - один, "пада" - стопа,
"Сету" - мост,
"сету бандха" - сооружение
моста.



Чакрасана.

"Чакра" - колесо.



Ардха чакрасана.

"Ардха" – половина,
"Чакра" - колесо.



Матсиасана. Поза рыбы.

"Матсия" - рыба.



Макарасана. Поза крокодила.

Эта поза является
вариантом [Шалабхасаны](#).



Сарпасана (Sarpasana).

Поза змеи



Накрасана.

"Накра" - крокодил.



ЭкаПадаАдхоМукхаШванасана.

"Эка" - один, "пада" - стопа



**Урдхвочатуранга
дандасана.**

"Урдхва" - вверх,
"Чатур" - четыре, "анга" -
конечность, часть, "данда" -
посох.

Карнапидасана.

"Карна" - ухо, "пида" - боль,
давление. Эта асана
вариант [Халасаны. Позы плуга.](#)

Куккутасана. Поза петуха.

"Куккута" - петух.

Краунчасана. Поза цапли.

"Краунча" - цапля.

Капиджаласана.
Поза куропатки.

"Капиджалам" – куропатка.

Капотасана. Поза голубя.

"Капота" - голубь.

Кашьяпасана.

Кашьяпа - сын мудреца
Маричи, одного из детей
Брахмы. В честь него названа
эта асана.

Карнапидасана.

"Карна" - ухо, "пида" - боль,
давление

Куккутасана. Поза петуха.

"Куккута" - петух.

Краунчасана. Поза цапли.

"Краунча" - цапля.