

TRADUCTION SANSKRIT

Adho Mukha	la tête vers le bas
Ardha	demi
Baddha	lié, pris, retenu, ferme
Bhujanga	serpent
Candra	lune
Danda	bâton
Dhanu	arc
Eka	un seul
Gomukha	tête de vache
Hala	charrue
Hasta	main
Janu	genou
Jathara	abdomen
Kona	angle
Matsya	poisson
Mukha	visage
Pada	Pied
Padangusta	gros orteil
Parivartana	tourner autour
Parivrtta	tourner
Parsva	côté, flanc, latéral
Paschimottana	Étirement intense arrière du corps
Prana	souffle, respiration, vie, vitalité, vent, énergie, force et l'âme
Prasarita	étendu
Purva	avant du corps
Purvottana	étirement intense du devant du corps
Salabha	sauterelle
Salamba	avec support
Sava	cadavre
Sarvanga	le corps entier
Setu	pont
Sirsa	tête
Svana	chien

TRADUCTION SANSKRIT

Supta	couché
Tada	Montagne
Upavistha	assis
Urdhva	se dirige vers le haut, élevé
Ustra	chameau
Utkata	puissant
Uttana	étirement intense
Utthita	étiré
Viparita	inversé
Vrt	rouler, tourner
Yoga	union

Eka	un
Dwi	deux
Tri	Trois
Chatur	Quatre

Ado	Vers le bas
Urdvha	Vers le haut
Viparita	Inversé