

Pozycje stojące stanowią podstawową grupę asan. Poprawiają postawę, rozwijają siłę oraz poczucie równowagi, a także uczą właściwego rozłożenia ciężaru. Przygotowują ciało do bardziej zaawansowanej praktyki, ponieważ zawierają elementy wszystkich innych pozycji.

 TAḌĀSANA	taḍāsana	taḍa - góra	pozycja góry
 VṚKSĀSANA	vṛksāsana	vṛksa - drzewo	pozycja drzewa
 UTKATĀSANA	utkatāsana	utkaṭa - potężny, srogi	pozycja potężnego
 UTTĀNĀSANA	uttānāsana	ut - intensywnie tān - wydłużać	pozycja intensywnego rozciągania

 GARUḌĀSANA	garuḍāsana	garuḍa - orzeł	pozycja orła
 UTTHITA-TRIKOṆĀSANA	utthita-trikoṇāsana	utthita - rozciągnięty trikoṇa - trójkąt tri - trzy koṇa - kąt	pozycja rozciągniętego trójkąta
 UTTHITA-PĀRŚVAKOṆĀSANA	utthita-pārsvakoṇāsana	utthita - rozciągnięty pārsva - stona, bok koṇa - kąt	pozycja rozciągniętego kąta
 VĪRABHADRĀSANA I	vīrabhadrāsana I	vira - wojownik, bohater	pozycja wojownika I



vīrabhadrāsana II

vira - wojownik, bohater

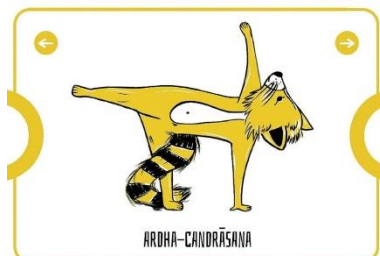
pozycja wojownika II



vīrabhadrāsana III

vira - wojownik, bohater

pozycja wojownika III



ardha-candrāsana

ardha - pół
candra - księżyc

pozycja półksiężyca



pārsvottānāsana

pārsva - strona, bok
tān - wydłużać

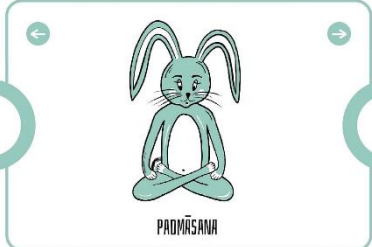
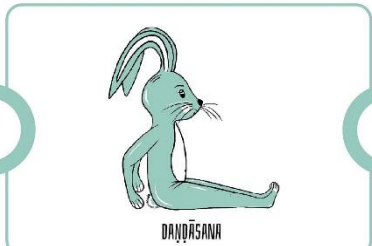
pozycja intensywnego rozciągania
bocznego

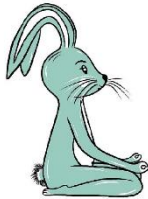
 PRASĀRITA-PĀDOTTĀNĀSANA	prasārita-pādottānāsana	prasārita - rozciągnięty pāda - stopa, noga ut - intensywnie tān - wydłużać	pozycja namiotu
 UTTHITA-HASTA-PĀDĀṅGUṢṬHĀSANA I	utthita-hasta-pādāṅguṣṭhāsana I	utthita - rozciągnięty hasta - ręka, dłoń pāda - stopa, noga aṅguṣṭha - paluch, kciuk	pozycja ręki wyciągniętej do dużego palca stopy I
 UTTHITA-HASTA-PĀDĀṅGUṢṬHĀSANA II	utthita-hasta-pādāṅguṣṭhāsana II	utthita - rozciągnięty hasta - ręka, dłoń pāda - stopa, noga aṅguṣṭha - paluch, kciuk	pozycja ręki wyciągniętej do dużego palca stopy II
 PARIVṚTTA-TRIKOṆĀSANA	parivṛtta-trikōṇāsana	parivṛtta - odwrócony trkōṇa - trójkąt tri - trzy koṇa - kat	pozycja odwróconego trójkąta



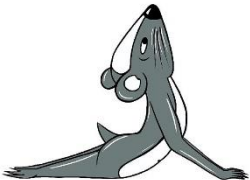
parivṛtta-pārsvakoṇāsana	parivṛtta - odwrócony pārsva - strona, bok koṇa - kat	pozycja odwróconego kąta
adho-mukha-śvānāsana	adho - skierowany w dół mukha - twarz śvan - pies	pozycja psa z głową do dołu

Pozycje siedzące uczą prawidłowej postawy, rozszerzają klatkę piersiową, wzmacniają mięśnie brzucha i tułowia oraz redukują napięcie w nogach. W tej grupie pozycji kręgosłup pozostaje naturalnie wyprostowany, a biodra stabilne.

	padmāsana	padma - lotos	pozycja lotosu
	daṇḍāsana	daṇḍa - kij	pozycja pałki
	upaviṣṭha-koṇāsana	upaviṣṭha - posadzony koṇa - kąt	pozycja posadzonego kąta
	baddha-koṇāsana	baddha - złapany koṇa - kąt	pozycja schwytanego kąta

 VIRASANA	vīrāsana	vira - wojownik, bohater	pozycja wojownika
 KRAUNCĀSANA	krauncāsana	kraunca - żuraw	pozycja czapli

Pozycje rozciągające przód ciała wzmacniają plecy, nogi i ramiona. Zwiększają elastyczność kręgosłupa oraz otwierają klatkę piersiową. Pozycje z tej grupy silnie rozgrzewają i orzeźwiają. Dla zachowania równowagi po pozycjach z wygięciem do tyłu powinny następować pozycje z wygięciem do przodu.

 DHANURĀSANA	dhanurāsana	dhanus - łuk	pozycja łuku
 BHUAṆGĀSANA	bhujāṅgāsana	bhujāṅga - wąż	pozycja węża
 BHEKĀSANA	bhekāsana	bheka - żaba	pozycja żaby
 PŪRVOTTĀNĀSANA	pūrvottānāsana	pūrva - przednia strona ciała, ut - intensywnie tān - wydłużać, rozciągać	pozycja intensywnego rozciągania przodu ciała

 EKAPĀDA-RĀJAKAṬĀSANA	ekapāda-rājakaṭāsana	eka - jeden pāda - noga rāja-kaṭa - król gołębi	pozycja gołębia
 ŪRDHVA-DHANURĀSANA	ūrdhva-dhanurāsana	ūrdhva - skierowany w górę dhanus - łuk	pozycja mostku
 UṢṬRĀSANA	uṣṭrāsana	uṣṭra - wielbłąd	pozycja wielbłąda
 ŚALABHĀSANA	śalabhāsana	śalabha - świerszcz	pozycja świerszcza



ūrdhva-mukha-śvānāsana

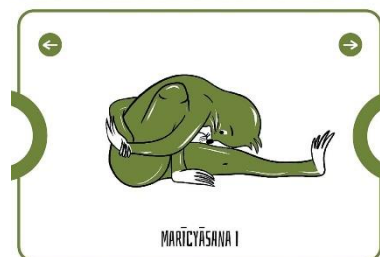
ūrdhva - uniesiony skierowany w
górze
mukha - twarz
śvān - pies

pozycja psa z głową do góry



Pozycje rozciągające tył ciała tonizują narządy brzucha, polepszają trawienie i rozciągają tył ciała. W dłuższym czasie trwania w pozycji pomagają zregenerować siły.

 JĀNU-ŚĪRŚĀSANA	jānu - śīrṣāsana	jānu - kolano śīrṣa - głowa	pozycja skłonu do przodu z nogą zgiętą
 PAŚCIMOTTĀNĀSANA	paścimottānāsana	paścīma - tylna strona ciała, zachód ut - intensywnie tān - wydłużać, rozciągać	pozycja skłonu do przodu do prostych nóg
 MĀLĀSANA	mālāsana	māla - girlanda	pozycja girlandy
 HANUMĀNĀSANA	hanumānāsana	Hanumān - potężny król małp, o nadzyczajnej sile i dzielności	pozycja króla małp



kūrmāsana	kūrma - żółw	pozycja żółwia
marīcyāsana I	Marīci - mędrzec, jeden z synów Brahmy	pozycja na cześć mędrca Marīci

Pozycje ze skrętem są szczególnie zalecane po pozycjach z wygięciem do tyłu. Wyciągnięcie kręgosłupa połączone z ruchem obrotowym jest kojące dla kręgosłupa. Pozycje ze skrętem dodatkowo masują i wzmacniają narządy brzucha oraz polepszają trawienie.

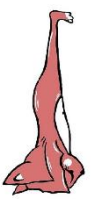
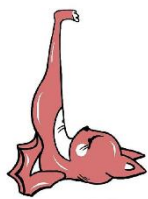
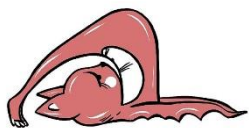
 MARĪCYĀSANA III	marīcyāsana III	Marīci - mędrzec, jeden z synów Brahmy	pozycja na cześć mędrca Marīci
 BHARADVĀJĀSANA I	bbharadvājāsana I	Bharadvāja - imię pewnego mędrca	pozycja na cześć mędrca Bharadvāja
 PĀSĀSANA	pāsāsana	pāśa - sznur, pętla	pozycja sznura
 BHARADVĀJĀSANA II	bbharadvājāsana II	Bharadvāja - imię pewnego mędrca	pozycja na cześć mędrca Bharadvāja

Pozycje balansowe fantastycznie wzmacniają i uelastyczniają całe ciało, poprawiając jednocześnie poczucie równowagi.

 LOLĀSANA	lolāsana	lola - drżący, dyndający	pozycja kolczyka
 BAKĀSANA	bakāsana	baka - czapla	pozycja czapli
 TOLĀSANA	tolāsana	tola - równowaga	pozycja wagi
 NĀVĀSANA	nāvāsana	nāva - okręt, łódź	pozycja okrętu

 ARDHA-NĀVĀSANA	ardha-nāvāsana	ardha - pół nāva - okręt, łódź	pozycja półokrętu
 ŪRDHVA-MUKHA-PĀŚCIMOTTĀNĀSANA I	ūrdhva-mukha-pāścimottānāsana I	ūrdhva - uniesiony skierowany w górę mukha – twarz pāścima - tylna strona ciała, zachód	pozycja intensywnego rozciągania tylnej części ciała twarzą do góry
 TITTIBHĀSANA	tittibhāsana	tittibha - świetlik	pozycja świetlika
 UBHAYA-PĀDĀṅGUṢṬHASĀNA	ubhaya-pādāṅguṣṭhasāna	ubhaya - oba, w obie strony pāda - stopa, noga aṅguṣṭha - paluch, kciuk	pozycja obydwu dużych paluchów

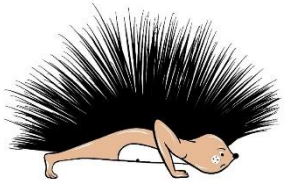
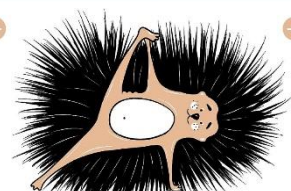
Pozycje odwrócone stanowią bardzo ważną grupę pozycji. Wzmacniają układ krążenia, poprawiają funkcjonowanie serca, mózgu oraz układu oddechowego. Stymulują również system immunologiczny oraz działają odprężająco na układ nerwowy. Na koniec ćwiczeń, jeżeli stanie na głowie było wykonywane, dla równowagi powinna zostać wykonana świeca.

 ŚĪRṢĀSANA	śīrṣāsana	śīrṣāsa - głowa	pozycja stania na głowie
 SĀLAMBA-SARVĀṅGĀSANA	sālamba-sarvāṅgāsana I	sa - z ālamba - podpora sarva - wszystko aṅga - kończyna	pozycja świecy
 HALĀSANA	halāsana	hala - pług	pozycja pługa
 ADHO-MUKHA-VṚKṢĀSANA	adho-mukha-vṛkṣāsana	adho - skierowany w dół mukha - twarz vṛkṣa - drzewo	pozycja stania na rękach

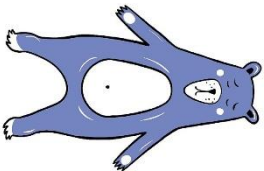
 ŪRDHVA-MUKHA-PAŚCIMOTTĀNĀSANA II	ūrdhva-mukha-paścimottānāsana II	ūrdhva - skierowany w górę mukha - twarz paścima - zachód, tylna strona ciała tān - wydłużać	pozycja intensywnego rozciągania tylnej części ciała twarzą do góry II
---	---	---	---



Pozycje w podporze przede wszystkim wzmacniają ramiona, nogi, brzuch i nadgarstki. Poprawiają równowagę oraz rozwijają wytrzymałość.

 CATURAṅGA-DĀṆḌĀSANA	caturaṅga-dāṇḍāsana	catur - cztery aṅga - kończyna daṇḍa - kij	pozycja kija
 VASIṢṬHĀSANA	vasiṣṭhāsana	vasiṣṭha - mędrzec, autor kilku hymnów wedyjskich	pozycja deski bocznej
 UTTHITA-VASIṢṬHĀSANA	utthita-vasiṣṭhāsana	vasiṣṭha - mędrzec, autor kilku hymnów wedyjskich	pozycja rozciągniętej deski bocznej

Pozycje leżące i relaksujące doskonale sprawdzają się na zakończenie ćwiczeń. Uspokajają umysł, rozluźniają ciało i ułatwiają spokojny, głęboki oddech.

 SUPTA-VĪRĀSANA	supta-vīrāsana	supta - leżący vīra - wojownik	pozycja leżącego wojownika
 BĀLĀSANA	bālāsana	bāla - dziecko	pozycja dziecka
 ŚAVĀSANA	savāsana	śava - martwe ciało	pozycja martwego ciała

 PARVATĀSANA	parvatāsana	parvata - góra	pozycja góry
 NAMASTE	namaste namaskārāsana	namaskār - pozdrowienie	pozycja pozdrowienia
 GOMUKHĀSANA	gomukhāsana	go - krowa mukha - twarz	pozycja pyska krowiego

Pozycje na kartach zostały zapisane zgodnie z międzynarodową transkrypcją orientalistyczną. Należy je odczytywać według poniższych, uproszczonych, zasad.

ā, ī, ū - jak odpowiednie polskie, lecz 2-3 razy dłuższe

e, o - jak odpowiednie polskie, lecz 2 - 3 razy dłuższe

ai, au - jak aj, au

ñ - jak n

v - jak w

y - jak j

j - jak dź

c - jak ć

ś - jak ś

ș - jak sz

ñ - jak ñ

ṇ - jak n

kh, ch, ṭh, ph - jak polskie kch, ćch, tch, pch

gh, jh, ḍh, bh - dźwięczne z dźwięcznym "n" po spółgłosce

ṭ, ṭh, ḍ, ṇ - jak odpowiednie zębowe, lecz koniec języka dotyka powyżej górnych dziąseł

r, ṛ - jak ry

ṁ, ṁ - unosowanie samogłoski

ḥ - jak ch

h - dźwięczne

