

INDICE ANALITICO

- adhomukhavriksha-âsana*, 205-206
âdi-mudrâ, 246
aditi-âsana, 146
agnisâra-dhauti, vedi *vahnisâra dhauti*
ahimsâ, 18
airone (posizione dell'), vedi *kruncha-âsana*
ajapa-mantra, 258
Ajnâ, 17, 257, 272
âkarnadhanur-âsana, 185
alata (posizione), vedi *pâkshin-âsana*
albero (posizione dell'), vedi *vriksha-âsana*
albero rovesciato (posizione dell'),
vedi *adhomukhavriksha-âsana*
allungamento anteriore (posizione di),
vedi *pûrvottâna-âsana*
allungamento posteriore (posizione di),
vedi *pascimottâna-âsana*
amrita, 191
Anâhata, 17, 257, 272
ananta-âsana, 186-187
angolo retto (posizione ad),
vedi *samakona-âsana*
ânjaneya-âsana, vedi *hanumân-âsana*
antara-kumbhaka, 228
antar-dhauti, 209
antar-muna, 260
anuloma, 231, 238
anuloma-viloma, 231-233
apâna-âsana, vedi *pavanamukta-âsana*
aparigraha, 18
aquila (posizione dell'), vedi *garuda-âsana*
aratro (posizione dell'), vedi *hala-âsana*
arciere (posizione dell'),
vedi *âkarnadhanur-âsana*
arco (posizione dell'), vedi *dhanur-âsana*
ardha-bhujanga-âsana vedi *hanumân-âsana*
ardhachandra-âsana, 92-93, 100-101, 124
ardhachandra-purvottâna-âsana, 51, 53
ardha-hala-âsana, vedi *stambha-âsana*
ardha-matsyendra-âsana, 151
âsana, 15, 31 e segg.
asteya, 18
ashtanga-namaskâra, 48
ashvasanchalana-âsana, 48, 49
ashvinî-mudrâ, 248
avvoltoio (posizione dell'), vedi *garuda-âsana*
baddha-padma-âsana, 64
bahishkrita-dhauti, 212
bâhya-kumbhaka, 228
baka-âsana, 168-169
bandha, 15, 239-242
bandha-traya, 242
barca (posizione della), vedi *nâv-âsana*
basti, 212-213
bastone (posizione del), vedi *danda-âsana*
bastone dello Yoga (posizione del),
vedi *yogadanda-âsana*
bhadra-âsana, 67-68
Bhagavad-gîtâ, 13
Bhakti-yoga, 13
bhastrikâ, 235-236
bhastrikâ-âsana, vedi *pavanamukta-âsana*
bheka-âsana, vedi *mandûka-âsana*
bhrâmarî, 237
bhrûmadhya-dhristi, 248
bhujanga-âsana, 42, 48, 127-130
bîja-mantra, 253
bilancia (posizione della),
vedi *tulita-âsana*, *tolângula-âsana*
braccia estese (posizione a),
vedi *hasta-uttâna-âsana*
brahmacharya, 18-19
brahma-mudrâ, 136, 247
Buddha dormiente (posizione del),
vedi *shayanabuddha-âsana*
cadavere (posizione del), vedi *shava-âsana*
cammello (posizione del), vedi *ushtra-âsana*
candela (posizione della), vedi *sarvânga-âsana*
cane (posizione del), vedi *shvâna-âsana*
capo (posizione sul), vedi *shîrsha-âsana*
cavallo (posizione del), vedi *vâtâyana-âsana*
chakkî-chalânâ, 45
chakra, 16-17, 257, 272

chakra-âsana, 43-44, 158-159
chakravaka-âsana, vedi *vyâghra-âsana*
chandra-bhedana, 235
chandra-namaskâra, 51-54
chandranamaskâra-mudrâ, 53
chatuskona-âsana, 87
cidâkâsha, 263
cin-mudrâ, 246
cinmâyâ-mudrâ, 246
cobra (posizione del), vedi *bhujanga-âsana*
cobra reale (posizione del),
vedi *râja-bhujanga-âsana*
coccodrillo (posizione del),
vedi *makara-âsana*
comoda (posizione), vedi *sukha-âsana*
coniglio (posizione del),
vedi *shashanka-âsana*
contratta (posizione), vedi *sankata-âsana*
corvo (posizione del), vedi *baka-âsana*
cranio (posizione sul), vedi *kapâla-âsana*

danda-âsana, 76, 103-104, 126, 137
danda-dhauti, 208
danta dhauti, 207
dantamûla-dhauti, 207
devozione (posizione della),
vedi *dhârmika-âsana*
dhanur-âsana, 133-135
dhâranâ, 15, 259 e segg.
dhârmika-âsana, 42, 78, 172
dhauti, 207
dhriti-âsana, vedi *ushtra-âsana*
dhyâna, 15, 259
dhyâna-mudrâ, 245
diamante (posizione del), vedi *vajra-âsana*
drishti, 248
drishtika-âsana, 85
due piedi alla testa (posizione dei),
vedi *dvipâda-shîrsha-âsana*
dvipâdashîrsha-âsana, 190

ekajânu-namaskâra-âsana, 118
ekapâdashîrsha-âsana, 189-190
eroe (posizione dell'), vedi *vîra-âsana*

facile (posizione), vedi *sukha-âsana*

fausta (posizione), vedi *bhadra-âsana*
fermezza (posizione della), vedi *drishtika-âsana*
feto (posizione del), vedi *garbha-âsana*
foglia (posizione della), vedi *dhârmika-âsana*
fulmine (posizione del), vedi *vajra-âsana*

gabbiano (posizione del), vedi *pâkshin-âsana*
gaja-karanî, vedi *vamana-dhauti*
garbha-âsana, 114, 176-177
garbha-pinda-âsana, vedi *garbha-âsana*
garuda-âsana, 166
gatto (posizione del), vedi *vyâghra-âsana*
Gâyatrî, 255
Gheranda-samhitâ, 14
gomukha-âsana, 139-140
goraksha-âsana, 67-68, 188
grande sigillo, vedi *mahâ-mudrâ*
gru (posizione della), vedi *baka-âsana*

hala-âsana, 53, 197-199
hamsa-âsana, 183
hanumân-âsana, 45-46, 116-120
hasta-uttâna-âsana, 47, 49, 84
Hatha-yoga, 14 e segg.
Hathayoga-pradîpikâ, 14-15
hrid-dhauti, 208

Idâ, 16
infinito (posizione dell'), vedi *ananta-âsana*
instabile (posizione), vedi *utkata-âsana*
Îshvara-pranidhâna, 18

jâlandhara-bandha, 239-240
jala-neti, 213
jânushîrsha-âsana, 147-148
jâtharaparivartana-âsana, 112-113
jihvâ bandha, 240
jihvâ-shodhana, 207
jnâna-mudrâ, 246
Jnâna-yoga, 13

kanda-âsana, 69
kapâla-âsana, 199-201
kapâlabhâti, 216-217
kapâlarandhra-dhauti, 207
kapota-âsana, 120

Karma-yoga, 13
karnapīda-āsana, 53, 199
karnarandhra-dhauti, 207
kevala-kumbhaka, 228
khecharī-mudrā, 247
kriyā, vedi *shatkarman*
kruncha-āsana, 187-189
kukkuta-āsana, 64
kumbhaka, 228
Kundalinī, 14, 17
kūrma-āsana, 145-146

laterale ad angolo (posizione),
vedi *pārshvakona-āsana*
laterale ad angolo ruotata (posizione),
vedi *parivrita-pārshvakona-āsana*
Laya-yoga, 14 e segg.
leone (posizione del), vedi *simha-āsana*
lepre (posizione della), vedi *shashanka-āsana*
locusta (posizione della),
vedi *shalabha-āsana*
lota, 213
loto (posizione del), vedi *padma-āsana*
lucertola (posizione della), vedi *prishtha-āsana*
luciolina (posizione della), vedi *titibha-āsana*

mahā-bandha, 251
mahā-mudrā, 147, 250
mahāvedha-mudrā, 251
makara-āsana, 57-58, 159-160
mandala, 264
mandūka-āsana, 69, 135, 139
mani ai piedi (posizione delle),
vedi *pāda-hasta-āsana*
Manipūra, 17, 257, 272
mantice (posizione del),
vedi *pavanamukta-āsana*
mantra, 253 e segg.
Mantra-yoga, 14
mārjāra-āsana, vedi *vyāghra-āsana*
marīcī-āsana, 153
matsya-āsana, 73, 109-111
matsykrīda-āsana, 58
matsyendra-āsana, 151-152
mayūra-āsana, 183-184
mezzaluna (posizione a),

vedi *ardhachandra-āsana*
montagna (posizione della),
vedi *parvata-āsana*, *tada-āsana*
mrita-āsana, vedi *shava-āsana*
mudrā, 15, 245 e segg.
mūla-bandha, 241-242
mūlabandha-āsana, 68
Mūlādhāra, 17, 257, 272
mūla-shodhana, 208
mūrchā, 238
muso di vacca (posizione del),
vedi *gomukha-āsana*
nādānusamdhāna, 15
nādī, 16
nādī-shodhana, vedi *anuloma-viloma*
nādī-shuddhi, vedi *anuloma-viloma*
namaskāra-mudrā, 51
namaskāra-āsana, 180
nāsāgra-drishti, 248
natarāja-āsana, 165-166
nauli, 215-216
naumukhī-mudrā, 249
nāv-āsana, 52-53, 181-182
neti, 213
nikunja-āsana, 173
nirālamba-sarvānga-āsana, 196
niyama, 15, 17 e segg.
nodo (posizione del), vedi *pasha-āsana*
pādahasta-āsana, 46-47, 49, 87-90
pādāngustha-āsana, 87, 189
padma-āsana, 63-65
pākshin-āsana, 85-86
palmo della mano (posizione del),
vedi *tala-āsana*
parigha-āsana, 124-125
paripūrna-dhanur-āsana, 134
parivrita-pārshvakona-āsana, 97-98
parivrita-trikona-āsana, 95-96
pārshvakona-āsana, 90-91, 96-97
parshvottāna-āsana, 98-99
parvata-āsana, 64, 137-138
pascimottāna-āsana, 51, 53, 140-146
pasha-āsana, 154
Patanjali, 14
pavanamukta-āsana, 175-176

pavone (posizione del), vedi *mayûra-âsana*
 perfetta (posizione), vedi *siddha-âsana*
 pesce (posizione del), vedi *matsya-âsana*
 pesce che ondeggia (posizione del),
 vedi *matsyagrîda-âsana*
 piccione (posizione del), vedi *kapota-âsana*
 piede alla testa (posizione di un),
 vedi *ekapâdashîrsha-âsana*
 pilastro (posizione del),
 vedi *stambha-âsana*
 Pingalâ, 16
 pinza (posizione della),
 vedi *pascimottâna-âsana*
plâvinî, 238
 ponte (posizione del), vedi *setubandha-âsana*
 potente (posizione), vedi *utkata-âsana*
prâna, 16
prâna-mudrâ, 249-251
pranamana-âsana, 47, 49
pranava, 257
pranava-prânâyâma, 256-257
prânâyâma, 15, 219 e segg.
pratiloma, 238
pratyâhâra, 15, 259 e segg.
prishtha-âsana, 126-127
pûraka, 228
pûrvottâna-âsana, 157-158

râja-bhujanga-âsana, 42
Râja-yoga, 14 e segg.
 rana (posizione della), vedi *mandûka-âsana*
rechaka, 228
 re della danza (posizione del),
 vedi *natarâja-âsana*
 realizzazione (posizione di),
 vedi *siddha-âsana*
 rotazione dell'addome (posizione di),
 vedi *jâtharaparivartana-âsana*
 ruota (posizione della), vedi *chakra-âsana*

Sahasrâra, 17, 157, 272
sahita-kumbhaka, 228
sâlamba-sarvânga-âsana, vedi *sarvânga-âsana*
 saluto (posizione del), vedi *namaskâra-âsana*
 saluto alla luna, vedi *chandra-namaskâra*
 saluto al sole, vedi *sûrya-namaskâra*
samâdhi, 15, 259

samakona-âsana, 86-87
samasthiti, 82, 91
samavritti, 228
samtosha, 18
sankata-âsana, 69
sanmukhî-mudrâ, 248-249
santolana-âsana, 159
sarpa-âsana, 112
sarvânga-âsana, 52, 191, 194-197
satsanga, 13
satya, 18
saucha, 18
shayanabuddha-âsana, 59
sâvitri-prânâyâma, 229
 scimmia (posizione della),
 vedi *hanumân-âsana*
 scorpione (posizione dello),
 vedi *vrischika-âsana*
 seggiola (posizione della), vedi *utkata-âsana*
 serpe (posizione della), vedi *sarpa-âsana*
setubandha-âsana, 104-108
shalabha-âsana, 131-132
shâmbhavî-mudrâ, 247
shanka-prakshalana, vedi *vârisâra-dhauti*
shânti-mudrâ, vedi *prâna-mudrâ*
shânti-pâtha, 255
shârdûla-âsana, vedi *vyâghra-âsana*
shashanka-âsana, 17, 42, 59, 171-174
shashanka-bhujanga-âsana,
 vedi *râja-bhujanga-âsana*
shatkarma, 15, 207 e segg.
shava-âsana, 55-57
shîrsha-âsana, 191, 201-204
shîtâlî, 236
shit-krama, 213
Shiva-samhitâ, 14
shvâna-âsana, 156
siddha-âsana, 65-66
siddha-yony-âsana, 66
 simbolo dello Yoga, vedi *yoga-mudrâ*
simha-âsana, 182-183
sîtikârî, 237
stambha-âsana, 52, 177-180
 stiramento laterale (posizione di),
 vedi *pârshvottâna-âsana*
sukha-âsana, 62

sumeru-âsana, 48, 49
supina ad angolo (posizione),
 vedi *supta-kona-âsana*
supta-kona-âsana, 104
supta-vajra-âsana, 72-73
sûrya bhedana, 235
sûryachandra mudrâ, 136-137
sûrya-namaskâra, 47-51, 256
Sushumnâ, 16
sûtra-neti, 214
Svâdhisthâna, 17, 257, 272
svâdhyâya, 18
Svasti-mantra, 255
svastika-âsana, 62, 66

tada-âsana, 162
tala-âsana, 101-102
tapas, 18, 19
tartaruga (posizione della),
 vedi *kûrma-âsana*
testa al ginocchio (posizione della),
 vedi *jânushîrsha-âsana*
tigre (posizione della), vedi *vyâghra-âsana*
tiryaka-bhujanga-âsana, 129
titibha-âsana, 170
tolângula-âsana, 64
torsione (posizione di), vedi *vakra-âsana*
trâtaka, 214
trave (posizione della), vedi *parigha-âsana*
triangolo (posizione a), vedi *trikona-âsana*
triangolo ruotata (posizione a),
 vedi *parivritta-trikona-âsana*
tridente (posizione del), vedi *trishûla-âsana*
trikona-âsana, 94-95
trishûla-âsana, 91-92
Tryambaka-mantra, 255
tulita-âsana, 163-164
tutte le membra (posizione di),
 vedi *sarvânga-âsana*

uddiyâna-bandha, 240-241

ugra-âsana, vedi *pascimottâna-âsana*
ujjâyi, 233-235
Upanishad, 13
ûrdhva-padma-âsana, 204
ushtra-âsana, 121-123
utkata-âsana, 82-83, 169-170
uttâna-kûrma-âsana, 146
uttâna-stambha-âsana, 179
utthita-kona-âsana, 187
utthita-padma-âsana, 64

vahnisâra-dhauti, 209
vajra-âsana, 45-46, 70-72, 115
vajrolî-mudrâ, 248
vakra-âsana, 149-151
vâmadeva-âsana, 70
vamana-dhauti, 208
vârisâra-dhauti, 209-212
vastra-dhauti, 209
vâtasâra-dhauti, 209
vâtâyana-âsana, 167-168
vâyû, 242
vento (posizione che libera il),
 vedi *pavanamukta-âsana*
viloma, 231, 238-239
vîparîta-karanî, 191-194
vîra-âsana, 66, 70
vîrabhadra-âsana, 99-100, 164-165
visamavritti, 228
Vishuddha, 17, 257, 272
vriksha-âsana, 162-163
vriscika-âsana, 204-205
vyâghra-âsana, 39-41, 125
vyut-krama, 213

yama, 15, 17 e segg.
yantra, 264
yogadanda-âsana, 155
yoga-mudrâ, 174
yoga-nidrâ, 267-271
Yoga-sûtra, 14, 15