

## SŪRYANAMASKĀRA A - B

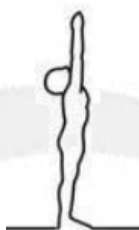


### SAMASTHITIḤ

Sama=uguale/dritto

Sthitih=fermo

Postura della fermezza



### TĀDĀSANA SAMASTHITIḤ

Tāḍa=montagna

Sama=uguale/dritto

Sthitih=fermo

Postura della montagna



### (PURNA) UTTĀNĀSANA

Purna=completo

Uttāna=allungamento intenso

Postura di allungamento intenso








### ARDHA UTTĀNĀSANA

Ardha=mezzo

Uttāna=allungamento intenso

Postura di allungamento a metà

	<p><b>CATURAṄGA DAṄḌĀSANA</b></p> <p>Catur=quattro  Aṅga=membra  Daṅḍa=bastone  Postura del bastone su quattro punti</p>
	<p><b>ŪRDHVA MUKHA ŚVĀNĀSANA</b></p> <p>Ūrdhva=verso alto  Mukha=faccia  Śvāna=cane  Postura del cane a faccia in su</p>
	<p><b>ADHO MUKHA ŚVĀNĀSANA</b></p> <p>Adho=verso il basso  Mukha=faccia  Śvāna=cane  Postura del cane a faccia in giù</p>
	<p><b>UTKAṬĀSANA</b></p> <p>Utkā=fiero/vittorioso  Postura vittoriosa</p>
	<p><b>VĪRABHADRĀSANA A</b></p> <p>Vīrabhadra=guerriero  Postura del guerriero</p>

## STANDING POSITION



### PĀDĀṅGUṢṬHĀSANA

Pāda= piede

Aṅguṣṭha=alluce

Postura dell'alluce



### PĀDA HASTĀSANA

Pāda=piede

Hasta=mano

Postura della mano sotto il piede



### UTTHITA TRIKOṆĀSANA

Utthita=esteso/allungato

Tri=tre

Koṇa=angolo

Postura del triangolo esteso



### PARIVṚTTA TRIKOṆĀSANA

Parivṛtta=ruotato





Tri=tre





Koṇa=angolo


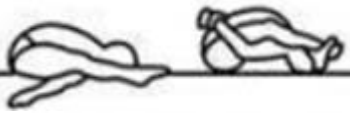
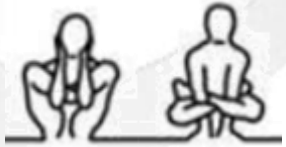

Postura del triangolo ruotato

	<p><b>UTTHITA PĀRŚVAKOṆĀSANA</b></p> <p>Utthita=esteso/allungato</p> <p>Pārsva=laterale</p> <p>Koṇa=angolo</p> <p>Postura dell'angolo laterale esteso</p>
	<p><b>PARIVṚTTA PĀRŚVAKOṆĀSANA</b></p> <p>Parivṛtta=ruotato</p> <p>Pārsva=laterale</p> <p>Koṇa=angolo</p> <p>Postura dell'angolo laterale ruotato</p>
	<p><b>PRASARITA PADOTTĀNĀSANA (a-b-c-d)</b></p> <p>Prasarita=divaricato/allargato</p> <p>Pada=piede</p> <p>Uttāna=allungamento intenso</p> <p>Postura di allungamento intenso con piedi divaricati</p>
	<p><b>PĀRŚVOTTĀNĀSANA</b></p> <p>Pārsva=laterale</p> <p>Uttāna=allungamento intenso</p> <p>Postura di allungamento laterale intenso</p>

	<p><b>UTTHITA HASTA PĀDĀṄGUṢṬHĀSANA</b></p> <p>Utthita=esteso/allungato</p> <p>Hasta=mano</p> <p>Pāda=piede</p> <p>Aṅguṣṭha =alluce</p> <p>Postura della mano che afferra l'alluce del piede della gamba tesa</p>
	<p><b>ARDHA BADDHA PADMOTTĀNĀSANA</b></p> <p>Ardha=mezzo</p> <p>Baddha=legato/contratto</p> <p>Padma=loto</p> <p>Uttāna=allungamento intenso</p> <p>Postura di allungamento intenso con mezzo loto legato</p>
	<p><b>UTKĀṬĀSANA</b></p> <p>Utkā=fiero/vittorioso</p> <p>Postura vittoriosa</p>
	<p><b>VĪRABHADRĀSANA (a-b)</b></p> <p>Vīrabhadra=eroe/guerriero</p> <p>Postura del guerriero a-b</p>

<b>SITTING POSITION</b>	
	<p><b>DANḌĀSANA</b></p> <p>Daṇḍa=bastone</p> <p>Postura del bastone</p>
	<p><b>PAŚIMOTTĀNĀSANA (a-b-c)</b></p> <p>Paśima=occidente</p> <p>Uttāna=allungamento intenso</p> <p>Postura dell' allungamento intenso verso occidente (postura dell'ovest)</p>
	<p><b>PURVOTTĀNĀSANA</b></p> <p>Purva=oriente</p> <p>Uttāna=allungamento intenso</p> <p>Postura di allungamento intenso verso oriente (postura dell'est)</p>
	<p><b>ARDHA BADDHA PADMA PAŚIMOTTĀNĀSANA</b></p> <p>Ardha=mezzo</p> <p>Baddha=legato/contratto</p> <p>Padma=loto</p> <p>Paśima=occidente</p> <p>Uttāna=allungamento intenso</p> <p>Postura di allungamento intenso verso occidente in mezzo loto legato</p>

	<p><b>TRIYAṅGMUKHA EKAPĀDA PAŚIMOTTĀNĀSANA</b></p> <p>Tri=tre  Aṅga=membra  Mukha=faccia  Eka=uno  Pāda=piede  Paśima=occidente  Uttāna=allungamento intenso  Postura dell'allungamento intenso verso  occidente con la gamba piegata</p>
	<p><b>JANU ŚĪRṢĀSANA (a-b-c)</b></p> <p>Janu=ginocchio  Śīrṣa=testa  Postura della testa sul ginocchio</p>
	<p><b>MARĪCYĀSANA (a-b-c-d)</b></p> <p>Marīcy=nome del saggio figlio di Brahma  Postura dedicata a marichy</p>
	<p><b>NĀVĀSANA</b></p> <p>Nāva=barca  Postura della barca</p>

	<p><b>BHUIJAPĪḌĀSANA</b></p> <p>Bhuja=braccia  Pīḍa=pressione  Postura della pressione sulle braccia</p>
	<p><b>KŪRMĀSANA / SUPTA KŪRMĀSANA</b></p> <p>Kūrma=tartaruga  Postura della tartaruga  /  Supta=dormiente  Postura della tartaruga dormiente</p>
	<p><b>GARBHA PIṆḌĀSANA / KUKKUṬĀSANA</b></p> <p>Garbha=ventre  Piṇḍa=embrione  Postura dell'embrione nel ventre  /  Kukkuṭa=gallo  Postura del gallo</p>
	<p><b>BADDHA KOṅĀSANA</b></p> <p>Baddha=legato/contratto/chiuso  Koṅa=angolo  Postura dell'angolo chiuso</p>



	<p><b>UPAVIṢṬHA KOṆĀSANA</b></p> <p>Upaviṣṭha=seduto          Koṇa=angolo          Postura dell'angolo da seduti</p>
	<p><b>SUPTA KOṆĀSANA</b></p> <p>Supta=dormiente          Koṇa=angolo          Postura dell'angolo da sdraiati</p>
	<p><b>SUPTA PĀDĀṄGUṢṬHĀSANA</b></p> <p>Supta=dormiente          Pāda=piede          Aṅguṣṭha=alluce          Postura dormiente con presa dell'alluce</p>
	<p><b>UBHAYA PĀDĀṄGUṢṬHĀSANA</b></p> <p>Ubhaya=entrambi          Pāda=piede          Aṅguṣṭha=alluce          Postura di entrambi gli alluci</p>

	<p><b>ŪRDHVA MUKHA PAŚIMOTTĀNĀSANA</b></p> <p>Ūrdhva=verso alto  Mukha=faccia  Paśima =occidente  Uttāna=allungamento intenso</p> <p>Postura di allungamento intenso verso occidente con la faccia verso l'alto</p>
	<p><b>SETU BANDHĀSANA</b></p> <p>Setu=ponte  Bandha=contrazione/tenere</p> <p>Postura del ponte tenuto</p>
	<p><b>ŪRDHVA DHANURĀSANA</b></p> <p>Ūrdhva=verso alto  Dhanura=arco</p> <p>Postura dell'arco verso l'alto</p>

<b>FINAL POSITION</b>	
	<p><b>SĀLAMBA SARVĀṄGĀSANA</b></p> <p>Sālamba=sostenuto</p> <p>Sarva=tutto</p> <p>Aṅga=membra</p> <p>Postura della candela</p>
	<p><b>HALĀSANA</b></p> <p>Hala=aratro</p> <p>Postura dell'aratro</p>
	<p><b>KARṆAPĪDĀSANA</b></p> <p>Karṇa=orecchie</p> <p>Pīda=pressione</p> <p>Postura della pressione sulle orecchie</p>
	<p><b>ŪRDHVA PADMĀSANA</b></p> <p>Ūrdhva=verso alto</p> <p>Padma=loto</p> <p>Postura del loto in alto</p>
	<p><b>PIṆḌĀSANA</b></p> <p>Piṇḍa=embrione</p> <p>Postura dell'embrione</p>

	<p><b>MATSYĀSANA</b></p> <p>Matsya=pesce Postura del pesce</p>
	<p><b>UTTĀNA PADĀSANA</b></p> <p>Uttāna=allungamento intenso Pada=piede Postura con le gambe tese</p>
	<p><b>ŚĪRṢĀSANA</b></p> <p>Śīrṣa=testa Postura sulla testa</p>
	<p><b>YOGA MUDRĀ</b></p> <p>Mudrā=gesto/simbolo Simbolo dello Yoga</p>
	<p><b>PADMĀSANA</b></p> <p>Padma=loto Postura del loto</p>
	<p><b>UTPLUTIḤ</b></p> <p>Utplutiḥ=elevazione Postura dell'elevazione</p>
	<p><b>ŚĀVĀSANA</b></p> <p>Śava=cadavere Postura del cadavere</p>