

Sanskrit-Bausteine der Asanas

Handout nach der Landkarte der Asanas

Dies ist ein zehnteiliges Handout, orientiert an den Kategorien der „Landkarte der Asanas“ von Yoga Wege. Jede Seite enthält zentrale Sanskrit-Begriffe, die häufig in Asana-Namen auftreten. Insgesamt ca. 200 Einträge.

1. Sitzhaltungen – Meditation, Sammlung, Stabilität

- āsana – Haltung, Sitz
- sukha – angenehm, leicht
- siddha – vollkommen, erreicht
- padma – Lotus
- ardha – halb
- baddha – gebunden
- vajra – kraftvoll, diamantartig
- mūla – Wurzel
- sthira – stabil
- sukha – leicht
- jñāna – Wissen
- dhyāna – Meditation
- samādhi – Einung
- yoga – Verbindung
- prāṇa – Lebensenergie
- prāṇāyāma – Atemlenkung
- śānta – friedlich
- ujjāyī – siegreich (Atem)
- mudrā – Geste
- bandha – Verschluss

2. Tiergestalten – Natur, Instinkt, Kraft

- bhujanga – Schlange
- matsya – Fisch
- kūrma – Schildkröte
- kukkuṭa – Hahn
- śvāna – Hund
- go – Kuh
- siṃha – Löwe
- bheka – Frosch
- śalabha – Heuschrecke
- mārjara – Katze
- vṛṣabha – Stier
- nakra – Krokodil
- makara – Seeungeheuer
- hamsa – Schwan
- kapota – Taube
- garuḍa – mythischer Vogel
- vyāghra – Tiger
- vānara – Affe
- ūlūka – Eule
- śuka – Papagei

3. Objekte & Dinge – Werkzeuge, Formen, Sinnbilder

- daṇḍa – Stab
- cakra – Rad
- nāva – Boot
- parigha – Querriegel
- setu – Brücke
- hala – Pflug
- ghata – Topf, Gefäß
- vajra – Donnerkeil
- dhanu – Bogen
- mudrā – Siegel
- kuṇḍa – Grube
- ghaṭa – Krug
- mali – Kranz
- pāśa – Schlinge
- śiṃhāśya – Löwenmaul (symbolisch)
- cakri – drehend
- stambha – Säule
- maṇḍala – Kreis
- yantra – Instrument
- padma – Lotus

4. Naturformen – Landschaft, Geometrie, Ausrichtung

- vṛkṣa – Baum
- tāḍa – Berg
- tri – drei
- koṇa – Winkel
- utthita – gestreckt
- prasārita – weit, geöffnet
- adho – unten
- ūrdhva – oben
- mukha – Gesicht, Ausrichtung
- pārśva – Seite
- parivṛtta – gedreht
- uttāna – intensiv gedehnt
- sthā – stehen
- jānu – Knie
- kakṣa – Achsel, Seite
- dvī – zwei
- eka – eins
- prṣṭha – Rücken
- śroṇi – Becken
- ūru – Oberschenkel

5. Elemente – Erde, Wasser, Feuer, Luft, Raum

- pṛthvī – Erde
- jala / āpas – Wasser
- agni – Feuer
- vāyu – Luft
- ākāśa – Raum
- tejas – Strahlung
- śakti – Kraft
- soma – Mondkraft
- sūrya – Sonne
- chandra – Mond
- tapa – Hitze, Askese
- bindu – Tropfen
- nāḍī – Energiekanal
- prāṇa – Lebenshauch
- udāna – aufsteigende Energie
- apāna – absteigende Energie
- vyāna – zirkulierende Energie
- samāna – ausgleichende Energie
- akṣi – Licht
- dhāra – Strom

6. Weisen & Seher – Tradition, Überlieferung, Einsicht

- ṛṣi – Seher
- vasiṣṭha – Weiser Vasistha
- bharadvāja – Weiser Bharadvaja
- matsyendra – Meister Matsyendra
- kaudinya – Weiser Kaudinya
- viśvāmitra – Weiser
- agastya – Weiser
- durvāsā – Weiser
- nandi – himmlischer Diener Shivas
- kapila – Philosoph
- patañjali – Verfasser des Yogasūtra
- vyāsa – Kommentator
- śaṅkara – Lehrer der Advaita Vedānta
- yājñavalkya – Weiser
- nārada – Weiser
- dakṣiṇāmūrti – Lehrerform Shivas
- ānanda – Glückseligkeit
- japa – Rezitation
- dṛṣṭi – Blick
- paramparā – Überlieferungslinie

7. Göttliche Gestalten & Helden – Mythos, Kraft, Hingabe

- hanumān – Affengeneral
- anjaneya – Sohn der Anjana
- rāma – König Rama
- śiva – Aspekt des Absoluten
- nātarāja – tanzender Shiva
- vīrabhadra – Krieger Shivas
- durgā – Schutzgöttin
- kālī – transzendente Kraft
- gaṇeśa – Gott des Anfangs
- lakṣmī – Fülle
- sarasvatī – Wissen
- vishnu – Erhalter
- brahmā – Schöpfer
- skanda – Kriegsgott
- subrahmaṇya – göttlicher Sohn
- rudra – wilder Aspekt Shivas
- śakti – Energie
- devī – Göttin
- deva – Gott
- avatāra – göttliche Inkarnation

8. Körperteile & Anatomische Bezüge – Präzision, Orientierung

- śīrṣa – Kopf
- mukha – Gesicht
- hasta – Hand
- pāda – Fuß, Bein
- bāhu – Arm
- aṅguli – Finger / Zehe
- kaṭi – Taille
- ūru – Oberschenkel
- jānu – Knie
- jaṭhara – Bauch
- udara – Leib
- grīva – Nacken
- prṣṭha – Rücken
- vakṣas – Brust
- śroṇi – Becken
- nābhi – Nabel
- skandha – Schulter
- pāṇi – Hand
- aṅga – Glied
- śīra – Kopf

9. Haltungen des Loslassens & Ruhens – Hingabe, Integration

- śava – Leichnam
- supta – liegend
- viparīta – umgekehrt
- karuṇā – Mitgefühl
- nidrā – Schlaf
- śānti – Frieden
- śāvas – Tot, still
- viśrāma – Ruhe
- śayana – Ruhestellung
- praśānta – vollkommen ruhig
- śūnya – leer, offen
- bhadra – freundlich
- sukha – angenehm
- viloma – gegenläufig
- anuloma – mit dem Fluss
- mudita – Freude
- saṁtoṣa – Zufriedenheit
- tyāga – Loslassen
- niḥśvās – Ausatmung
- praśvāsa – Einatmung

10. Bewegungs- & Richtungsbegriffe – Dynamik, Ausrichtung, Raum

- adho – nach unten
- ūrdhva – nach oben
- mukha – Gesicht, Richtung
- utthita – gestreckt
- parivṛtta – gedreht
- prasārita – ausgestreckt
- pārśva – seitlich
- eka – eins
- dvi / dve – zwei
- tri – drei
- catura – vier
- uttāna – intensiv gestreckt
- namana – beugen
- ākarṣa – ziehen
- sthiti – Haltung
- sañcāla – bewegen
- samatā – Gleichgewicht
- viparīta – umgekehrt
- karāṇa – Handlung
- praveśa – Eintritt

Ende des Handouts.