

## Sanskrit Asana Namen

---

Anga Glied, Körper  
Angushta GroÙer Zeh  
Ardha Halb  
Asana Sitz, ruhig und bequem gehaltene Yoga-Stellung  
Ashta Acht  
Baddha Gebunden  
Baka Kranich  
Bandha Bindung, Verschluss  
Bharadvaja Bharadvaja (ein Weiser)  
Bheka Frosch  
Bhuja Arm, Schulter  
Chakra Rad, Kreis  
Chikitsa Behandlung, Therapie  
Danda Stab, Stock  
Dhanura Bogen  
Dwi Zwei  
Eka Eins  
Garbha Mutterleib  
Gomukha Kuhgesicht  
Guru Lehrer; Einer, der Andere aus der Dunkelheit zum Licht fñhrt  
Hala Pflug  
Hasta Hand  
Janu Knie  
Kapota Taube  
Karna Ohr  
Karandava Gänseart  
Krouncha Reiher  
Kona Winkel  
Kurma Schildkröte  
Laghu Klein  
Mantra Silbe, Wort, Wortfolge mit transformativer Wirkung  
Marichy Marichy (Sohn Brahmas)  
Matsya Fisch  
Matsyendra König der Fische  
Mayura Pfau  
Mukha Gesicht  
Mukta Frei  
Nadi Nervenbahn  
Nakra Krokodil  
Namaskar Gruß  
Nava Boot  
Nidra Schlaf  
Pada Fuß  
Padma Lotus



Parigha Verstrebung  
Parivritta Verdreht  
Parsva Seite  
Parvata Berg  
Pasha Schleife  
Paschima Westlich  
Pida Druck  
Pincha Feder  
Pinda Embryo  
Prasarita Gespreizt  
Purva Östlich  
Raja König  
Roga Krankheit  
Salamba Unterstützt  
Samasthiti Grundstellung  
Sarva Ganz  
Sava Leiche  
Setu Brücke  
Shalabha Heuschrecke  
Shanthy Frieden  
Shodana Reinigung  
Sirsa Kopf  
Supta Schlafend  
Surya Sonne(ngott)  
Tittibha Insekt  
Tri Drei  
Trikon Dreieck  
Ubhaya Beide  
Upavishta Sitzend  
Urdhva Nach oben gerichtet  
Ushtra Kamel  
Utka Angespant  
Uttana Intensive Dehnung  
Utthita Gestreckt, ausgedehnt, erweitert  
Vajra Donnerkeil  
Vatayana Pferd  
Virabhadra Virabhadra (Heerführer Shivas)  
Vrishchika Skorpion  
Yoga Einheit, Vereinigung, Joch  
Yogi Yoga-Praktizierender (m)  
Yogini Yoga-Praktizierende (f)



## Sanskrit Yoga Sutra

Abhava Abwesenheit, Verschwinden  
Abhijatasya transparent, klar  
Abhimata Liebe, Zuneigung  
Abhyam Balance, beides  
Abhyasa Beharrlichkeit  
Adara Respekt, Rücksicht  
Adhimatra intensiv  
Adhy davor stehen  
Agama Überlieferung  
Aklishta günstig  
Alabdhabhumifkeahltveande Zielstribigkeit  
Alambana beruhend auf, Grundlage  
Alasya Faulheit  
Alinga der undefinierbare, unmanifestierte Zustand  
Ananda Glück, Freude  
Anavaccheda unverändert, nicht begrenzt  
AnavastitatvanUinbeständigkeit  
Angamejayatvazitternde Glieder  
Antah erstreckend, bis hin zu  
Antaraya Hindernisse  
Anu Atom  
Anubhuta Vergangenheit  
Anugamat aus diesen Schritten  
Anumana Intellekt, Schlussfolgerung (anu aus, heraus; mana Geist, Verstand)  
Anupati basiert auf  
Anushasana Erklärung  
Anushravika gehört von anderen  
Anyā anders  
Aparamrshtahunberührt  
Api sogar, auch  
Apunya Mißerfolg  
Artam Zweck  
Artha Sinn, Bild, Objekt, Wahrheit  
Arthatvat Wahrheit zum, Beziehung zum (Artha Sinn, Bild, Objekt, Wahrheit)  
Asampramoshanoch nicht verblasst (asam nicht ganz; pramosha Verblässen)  
Asannah Nähe  
Asevita geübt  
Ashayaih wunder Punkt  
Asmita-Rupa Einheitswahrnehmung mit der Natur  
Asya dieses  
Atadrupa falsche Vorstellung  
Atha jetzt  
Atma das Absolute  
Avasthana Wohnsitz, Ruhestelle  
Avirati Abgelenktheit



Bhara schwanger  
Bhava Geburt  
Bhavana spirituelle Ausrichtung  
Bhavanas Herzensqualitäten  
Bhrantidarshan Fanatismus  
Bhumih Erde, Fundament  
Bija Ursprung  
Ca und  
Cetana das wahre Selbst (Drashtu)  
Chitta Geist, unser wandelbares Wesen  
Daurmanasya Trübsinn  
Dhyana Meditation, Versenkung  
Dirgha Kala lange Zeit  
Drashtu unser Wesenskern, Purusha  
Drdha fest  
Drishta sichtbar  
Dukha Schmerz, Leid  
Eka ein  
Esa dieses  
Etaya durch dieses  
Eva wie, wahrlich  
Gam sich zeigen  
Grahana die Wahrnehmung  
Grahitr der Wahrnehmende (Subjekt)  
Grahyesu das Wahrgenommene (Objekt)  
Gunas Grundeigenschaften  
Guru Lehrer  
Ishvara persönlicher Gott  
Itara anders  
Itaresha für andere  
Iva als ob  
ja daraus  
Japa Wiederholung  
Jnana Wissen  
Jyoti inneres Licht  
Jyotismati Kontemplation auf das innere Licht  
Kala Zeit  
Karma Handlung und Wirkung  
Karuna Hilfsbereitschaft  
Khyati Erfahrung  
Klesha Triebkräfte  
Klishta ungünstig  
Ksina reduziert, vermindert  
Madhya mäßig  
Maha groß  
Mahattva Kosmos  
Maitri Liebe  
Manas Geist, Verstand



Mani Diamant, Juwel  
Matra nur  
Mithya - Jnanafalsches Wissen  
Mrdu mild  
Mudito Mitfreuen  
Nairantarya =ohne Unterbrechung  
Nibandhani bündeln  
Nidra Dösen, Tiefschlaf  
Nir-atishaya unübertroffen  
Nirbhasa leuchtend, erstrahlend  
Nirbijah ohne Samen, die nächst subtilere, zweite Form von Samadhi  
Nirodhah zur Ruhe kommen, kontrollieren, Zustand des Yoga  
Nirodhat (von Nirodha) zur Ruhe bringen, beruhigen  
Nirodhe (von Nirodha) zur Ruhe kommen, kontrollieren, Zustand des Yoga  
Nirvicara Nirvicāra-Samāpattiḥ, der subtilste Zustand von Sabija-Samadhi  
Nirvicāra ohne Untersuchung  
Nirvitarka Ohne Annahme (der nächst subtilere Zustand von Samāpattiḥ)  
Pancatayya fünffach  
Param höchste  
Parama kleinste, größte, letzte  
Parisuddhau gereinigt  
Paryavasana begrenzen, sich erstreckend  
Pracchardana Ausatmen  
Prajna Weisheit, Bewusstsein, wahres Wissen Purvaka vorangehen  
Prakrti-Laya Naturverbundenheit  
Pramada Arroganz  
Pramana richtige, gegenständliche Wahrnehmung  
Pranasaya Atem, Prana, Lebensenergie  
Pranava Symbol, das immer seine Reinheit bewahrt, Om  
Pranidhana Hingabe  
Prasadah Helligkeit, Klarheit  
Prasadana Harmonie  
Pratibandhi verhindern, ersetzen (von pratibandha)  
Pratishedh vermindern  
Pratishtha beruhend, verwurzelt  
Pratyac der Innere  
Pratyaksha was wir sehen  
Pratyaya Eindrücke, Geisteseinhalt  
Pravrtti bewusste Wellen im Chitta  
Punya Erfolg  
Purusha das wahre Selbst  
Purva von den Alten  
Purvah früherer  
Raga Wunsch, Gier  
Rtam Wahrheit  
Sa das, jenes  
Sabija mit Samen



Sahabhuva Zeichen  
Samadhi Ziel des Yoga: Erleuchtung, hier: die objektive, vorurteilsfreie Betrachtung  
Samāpattiḥ Zustand der Erleuchtung, Samadhi  
Samjna Bewusstsein  
Samkirna verwirrt, vermischt  
Samprajnata vollkommene Erkenntnis  
Samshaya Zweifel  
Samskara Prägungen  
Samvegana Praxis  
Sarupya ähnliche Form  
Sarva von allen, alles  
Sarvajna alles Wissen  
Satkara Sorgfalt  
Savichara mit Untersuchung  
Savitarka mit Annahme  
Shabda Wort  
Shabda - JnanaWortwissen  
Shesha übrig geblieben, Reste  
Shraddha Vertrauen  
Shunya ohne Bezug, leer, erloschen  
Shvasa-prashvausnaruhige Atmung  
Smriti Erinnerung  
Sruta Gehörtes  
Sthitau standhaft  
Sthiti Festigkeit, Stabilität  
Styana Stumpfsinn  
Sukha Glück  
Sukshma subtil  
Svapna Traum  
Svarupa in der eigenen Form, wahres Wesen  
ta jene, diese Bewußtseinszustände  
Tad das  
Tadanjanata eines färbt das andere  
Tamo Vritti träge Trübung  
Tasya dessen, sein  
Tat dessen, das, seine  
Tata diese  
Tatra dort, hier, um das  
Tatstha eines steht auf dem anderen  
Tattva Wahrheit  
Te sie, diese  
Tivra intensiv  
Tu in der Tat  
Upeksha liebevolles Weggucken  
Utpanna bewirken  
Va oder, auch  
Vacaka Wort-Symbol  
Vairagya Gelassenheit  
Vaisaradye Routine in, erfahren, geübt



Vaitrsnjam durstlos  
Vashikara Gleichgewicht, Kontrolle  
Vastu Wirklichkeit  
Vati Eindrücke, Sinne  
Vicara Erfahrung  
Videha besonderer Körper  
Vidharana Anhalten  
Vikalpa analytisches Denken, Vorstellung  
Vikshepa Trübung  
Vipaka Handlungsergebnisse  
Viparyaya Irrtum, Fantasie  
Virama-Pratyasytaufe, in der die Wahrnehmung erlischt  
Virya Willensstärke  
Vishaya Objekt, Erfahrung  
Vishayana Situationen  
Vishesha Unterscheidung, besonders  
Vishoka frei von Leiden  
Vita aufgehört  
Vitarka Meinung, Denken  
Vitrnsasya der Durstlose  
Vritti Trübungen  
Vyadhi Krankheit  
Vyakhyata beschrieben, erklärt  
Yatha wie  
Yatna Praxis, Übung  
Yoga Einheit

