



# calm

comme à la maison

## *yoga & more*

### SANSKRIT MAIN TERMS COMPLET

Les noms de postures sont formés à partir d'une cinquantaine de mots, qui reviennent souvent en se combinant différemment.

Adho	Vers le bas
Anguli	Doigts
Angusta	Orteil
Ardha	Demi
Asana	Posture immobile, ferme et aisée
Baka	Grue, (ou corbeau)
Bandha	Verrouillé
Bheka	Grenouille
Bhujanga	Serpent
Chakra	Roue
Chandra	Lune
Chaturanga	Quatre piliers
Danda	Bâton
Dhanura	Arc
Dvi	Deux
Eka	Un seul
Garuda	Aigle
Go	Vache
Hala	Charrue
Hasta	Main

Janu	Genou
Kona	Angle
Karna	Oreille
Matsya	Poisson
Mukha	Visage
Namaskar	Salutation
Nava	Bateau
Pada	Pied
Parigha	Loquet
Parivrita	Retournée
Parsva	Sur le côté
Pashima	L'Ouest (arrière du corps)
Pida	Pression (douleur)
Pincha	Menton (ou plume)
Prasarita	Étendu, écarté
Purva	L'Est (avant du corps)
Salamba	Avec support
Sarvanga	Tout le corps
Setu	Pont
Sirsa	Tête
Supta	Allongé sur le dos (sommeil)
Surya	Soleil
Svana	Chien
Tada	Montagne
Trikona	Triangle
Upavista	Assis
Urdhva	Vers le haut
Ustra	Chameau
Utkata	Puissant
Uttana	Étirement intense
Utthita	Étirement
Vajra	Foudre, diamant
Viparita	Inversé
Vira	Guerrier héroïque
Vrksa	Arbre

Parties du corps  
Animaux et végétaux