



Samskṛtaśikṣā  
Ausspracheübungen

*Āsana:*

adhomukhaśava-āsana-m<sup>1</sup>

adhomukha-vṛkṣāsana<sup>2</sup>

aṣṭavakrāsana

aṣṭhāṅganamaskāra

ardhacandrāsana

ardhamatsyendrāsana

baddhakoṇāsana

baddhapadmāsana

bakāsana

bhairavāsana

bharadvājāsana

bhekāsana

bheruṇḍāsana

bhujāṅgāsana

śalabhāsana

candrāsana

śavāsana

śirṣāsana

daṇḍāsana

dhanurāsana

dvipādapiṭham

garbhapiṇḍāsana

garuḍāsana

gomukhāsana

gorakṣāsana

haṁsāsana

halāsana

hanumānāsana

hastottānāsana<sup>3</sup>

jānuśirṣāsana

kaśyapāsana

kandāsana

kapotāsana

kūrmāsana

kukkuṭāsana

lolāsana

makarāsana

mālāsana

maricāsana

matsyāsana

---

<sup>1</sup> adhomukhaśavāsana; hier als Substantiv im Nominativ Neutrum. In dieser Form entspricht es dem formvollendeten Gebrauch. Umgangssprachlich lassen wir *āsana* oder *āsana* oftmals weg.

Beachte hierbei das Verschmelzungsprinzip des *-a* ineinander - *śava-āsana* → *śavāsana*

<sup>2</sup> Nützliche Wörter aus dem Kreis der *Āsana*-Namen:

adhomukha = nach unten ausgerichtet;

pādāṅguṣṭha = den Zehen „betreffend“

pārśva = die Seite betreffend

ūrdva = nach Oben ausgerichtet

baddha = fixiert

supta = schlafend, liegend

upaviṣṭha = sitzend

eka-pāda = ein Bein betreffend

dvi-pāda = zwei Beine betreffend

pūrṇa/paripūrṇa = vollkommen

nirālamba = ohne (*nir*) Stütze (*ālamba*)

sālamba = mit (*sa*) Stütze

uttāna = ausgestreckt, nach Oben gerichtet

viparīta = entgegen-gerichtet, -gesetzt

bandha = der Verschluss

aṅga = das Gliedmaß, Teil

jānu = das Knie

hasta = die Hand

mukha = der Mund

pāda = der Fuß

---

<sup>3</sup> hasta + uttānāsana = hastottānāsana

matsyendrāsana  
 mayūrāsana  
 mūlabandhāsana  
 nakrāsana  
 naṭarājāsana  
 navāsana<sup>4</sup>  
 nir-ālamba-sarvāṅgāsana  
 paścimottānāsana  
 pādahastāsana  
 pādāṅguṣṭhāsana  
 padmāsana  
 parivṛttapārśvakoṇāsana  
 parivṛttatrikoṇāsana  
 piñcamayūrāsana  
 pratikriyāsana (kriyā)  
 pūrṇa-matsyendrāsana  
 pūrvottānāsana  
 sālambasarvāṅgāsana  
 samakoṇāsana  
 samasthiti  
 sarvāṅgāsana  
 setubandhāsana  
 siṁhāsana  
 siddhāsana  
 sūryanamaskāra  
 sukhāsana  
 suptapādāṅguṣṭhāsana  
 svastikāsana  
 tāḍāsana  
 tārāsana  
 tolāsana  
 trāṭaka  
 trikoṇāsana  
 ūrdhavadhanurāsana  
 uṣṭrāsana  
 utkaṭāsana

uttānāsana  
 utthitapārśvakoṇāsana  
 vṛścikāsana  
 vajrāsana  
 vṛkṣāsana  
 vasiṣṭhāsana  
 vīrabhadrāsana  
 vīrāsana  
 viśvāmitrāsana  
 viparīta-padmāsana  
 yoganidrā

*Prāṇāyāma:*

antaḥkumbhaka  
 bāhyakumbhaka  
 bhastrikā-prāṇāyāma  
 bhrāmari-prāṇāyāma  
 kapālabhāti-prāṇāyāma  
 nāḍīśodhana-prāṇāyāma  
 pūraka - recaka  
 śitalī-prāṇāyāma  
 śītakārī-prāṇāyāma  
 ujjāyī-prāṇāyāma

*Bandha:*

jālandharabandha  
 khecarīmudrā  
 mūlabandha  
 uḍḍiyānabandha

*Mudrā:*

aśvinimudrā  
 dhyānamudrā  
 khecarīmudrā  
 mahāmudrā  
 śāmbhavīmudrā  
 vajrolimudrā

<sup>4</sup> nau (das Boot) + āsana = navāsana



*Yoga:*

ahimsā  
ātmā  
bhagavadgītā  
brahmacarya  
cit  
citi  
citta  
cittavṛtti  
darśana  
dharma  
dhāraṇā  
dhyāna  
dveṣa  
haṭhayogapradīpikā  
iḍā - piṅgalā  
suṣumnā  
nāḍī  
īśvarapraṇidhāna  
jñānayoga  
kaivalya  
kleśa  
kriyāyoga  
kuṇḍalinī  
mantra - tantra  
nirodha  
patañjali  
prakṛti  
prāṇava  
pratyāhāra

puruṣa  
śakti  
śikṣā  
saṁskṛtaśikṣā  
saṁyama  
saṁyoga  
sthiti  
svādhyāya  
vāgyoga  
vairāgya  
viśeṣapuruṣa  
yogasādhanā

*Cakra:*

sahasrāracakra  
ājñācakra  
viśuddhicakra  
anāhatacakra  
maṇipūrakacakra  
svādhiṣṭhānacakra  
mūlādhāracakra

*Haṭhayoga-Ṣatkarma:*

dhauti-kriyā  
neti-kriyā  
basti-kriyā  
nauli-kriyā  
trāṭaka  
kapālabhāti