

ॐ

Saṁskṛtaśikṣā Ausspracheübungen

Āsana:

adhomukhaśava-āsana-m¹
 adhomukha-vṛkṣāsana²
 aṣṭavakrāsana
 aṣṭhāṅganamaskāra
 ardhadandrāsana
 ardhamatsyendrāsana
 baddhakoṇāsana

¹ adhomukhaśavāsanam; hier als Substantiv im Nominativ Neutr. In dieser Form entspricht es dem formvollendeten Gebrauch. Umgangssprachlich lassen wir āsana oder āsanam oftmals weg.
 Beachte hierbei das Verschmelzungsprinzip des -a ineinander - śava-āsana → śavāsana

² 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/pari-pūrṇa = vollkommen
 nīrālamba = ohne (nir) Stütze (ālamba)
 sālama = 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

baddhapadmāsana
 bakāsana
 bhairavāsana
 bharadvājāsana
 bhekāsana
 bheruṇḍāsana
 bhujāṅgāsana
 śalabhbhāsana
 candrāsana
 śavāsana
 śīrṣāsana
 daṇḍāsana
 dhanurāsana
 dvipādapīṭham
 garbhapiṇḍāsana
 garuḍāsana
 gomukhāsana
 gorakṣāsana
 hanśāsana
 halāsana
 hanumānāsana
 hastottānāsana³
 jānuśīrṣāsana
 kaśyapāsana
 kandāsana
 kapotāsana
 kūrmāsana
 kukkuṭāsana
 lolāsana
 makarāsana
 mālāsana
 marīcāsana
 matsyāsana

³ hasta + uttānāsana= hastottānāsana

matsyendrāsana
mayūrāsana
mūlabandhāsana
nakrāsana
naṭarājāsana
navāsana⁴
nir-ālamba-sarvāṅgāsana
paścimottānāsana
pādahastāsana
pādāṅguṣṭhāsana
padmāsana
parivṛttapārśvakonāsana
parivṛttatrikoṇāsana
piñcamayūrāsana
pratikriyāsana (kriyā)
pūrṇa-matsyendrāsana
pūrvottānāsana
sālambasarvāṅgāsana
samakoṇāsana
samasthitī
sarvāṅgāsana
setubandhāsana
siṁhāsana
siddhāsana
sūryanamaskāra
sukhāsana
suptapādāṅguṣṭhāsana
svastikāsana
tāḍāsana
tārāsana
tolāsana
trāṭaka
trikoṇāsana
ūrdhvadhanurāsana
uṣṭrāsana
utkaṭāsana

uttānāsana
utthitapārśvakonāsana
vr̥ṣcikāsana
vajrāsana
vṛkṣāsana
vasiṣṭhāsana
vīrabhadrāsana
vīrāsana
viśvāmitrāsana
viparīta-padmāsana
yoganidrā

Prāṇāyāma:
antahkumbhaka
bāhyakumbhaka
bhastrikā-prāṇāyāma
bhrāmarī-prāṇāyāma
kapālabhāti-prāṇāyāma
nāḍīśodhana-prāṇāyāma
pūraka - recaka
śītalī-prāṇāyāma
śītakārī-prāṇāyāma
ujjāyi-prāṇāyāma

Bandha:
jālandharabandha
khecarīmudrā
mūlabandha
uḍḍiyānabandha

Mudrā:
aśvinimudrā
dhyānamudrā
khecarīmudrā
mahāmudrā
śāmbhavīmudrā
vajrolimudrā

⁴ nau (das Boot) + āsana = navāsana

Yoga:

ahimsā	puruṣa
ātmā	śakti
bhagavadgītā	śikṣā
brahmacarya	saṁskṛtaśikṣā
cit	saṁyama
citi	saṁyoga
citta	sthiti
cittavṛtti	svādhyāya
darśana	vāgyoga
dharma	vairāgya
dhāraṇā	viśeṣapuruṣa
dhyāna	yogaśādhanā
dveṣa	
haṭhayogapradīpikā	<i>Cakra:</i>
iḍā - piṅgalā	sahasrāracakra
suṣumnā	ājñācakra
nāḍī	viśuddhicakra
īśvarapraṇidhāna	anāhatacakra
jñānayoga	maṇipūrakacakra
kaivalya	svādhiṣṭhānacakra
kleśa	mūlādhāracakra
kriyāyoga	
kuṇḍalinī	<i>Haṭhayoga-Śatkarma:</i>
mantra - tantra	dhauti-kriyā
nirodha	neti-kriyā
patañjali	basti-kriyā
prakṛti	nauli-kriyā
prāṇava	trāṭaka
pratyāhāra	kapālabhāti