

Справочник

по написанию
санскритских названий



Введение

Данный справочник составлен, опираясь на индийско-русскую практическую транскрипцию, с использованием нескольких допущений для облегчения чтения:

- › *Некоторые правила индийско-русской практической транскрипции не были применены.*
- › *В отношении названий асан, разделённых на основы, некоторые сандхи в самасах (сложных словах) были сняты.*

Подход, представленный в данном справочнике, является эволюционным и открытым к будущим правкам и изменениям.

Общие правила

1

Санскритские слова записываются со строчной буквы.

2

С прописной буквы записываются имена собственные (вне названий асан) и названия текстов.

3

Основы самас не разделяются пробелами.



Слова с анусварой

«СВЯЩЕННЫЕ КОРОВЫ»

правило

1. Слова-исключения:

у этих слов оставляем традиционную транслитерацию, которая укоренилась в общественном сознании, и её изменение приведёт к всеобщему неприятию, а также к низкому результату у поисковых алгоритмов в интернете.

примеры

IAST / кириллица

saṃskṛta / санскрит

saṃsāra / сансара

ahiṃsā / ахимса

siṃha / симха

narasiṃha / нарасимха

ПЕРЕД ГРУППОЙ УШМАН: ś, ṣ, s, h

правило

2. Используем фонемный принцип:

заменяем анусвару на **м** или **н** согласно их происхождению. Для этого можем смотреть в этимологические словари прото-индоевропейского языка и словарь В. А. Кочергиной (в нём этот принцип применяется не всегда последовательно, нужно перепроверять на нескольких словарных статьях).

примеры

IAST / кириллица

saṃhitā / самхита

saṃskāra / самскара

haṃsa / хамса

maṃsa / мамса



Слова с анусварой

ПЕРЕД ОСТАЛЬНЫМИ СОГЛАСНЫМИ YAУ (ya, va, ra, la, jha, bha, gha, ḍha, dha, ja, ba, ga, ḍa, da, kha, pha, cha, ṭha, tha, ca, ṭa, ta, ka, pa)

правило

3. Используем

фонемно-артикуляционный подход:

заменяем анусвару буквой «равной» в произношении следующей (в русском алфавите есть только 2 буквы (**м** и **н**), поэтому не совсем равная замена будет): **м** - перед губными, **н** - перед всеми остальными, кроме группы «ушман».

IAST / кириллица

примеры

saṃkalpa / санкальпа

saṃcalana / санчалана

cakra-anusaṃdhāna / чакра-анусандхана

saṃkhyā / санкхья

ahaṃkāra / аханкара

saṃtoṣa / сантоша

saṃgha / сангха

saṃyāsa / саньяса

saṃjaya / санджая

saṃjñāna / санджняна

saṃyoga / санйога

saṃyama / саньяма



Асаны

Распространённый вариант для поиска информации об асане в интернете (ардха уттанасана)
вариант написания для произношения близкого к санскритскому (ардхоттанасана)
 вариант с разбивкой на основы для понимания смыслов (ардха-уттана-асана)

А Агни Стамбхасана
агнистамбхасана
 агни-стамбха-асана

Адхо Мукха Врикшасана
адхо-мукха-врикшасана
 адхо-мукха-врикша-асана

Адхо Мукха Шванасана
адхо-мукха-шванасана
 адхо-мукха-швана-асана

Ананда Баласана
ананда-баласана
 ананда-бала-асана

Анантасана
анантаасана
 ананта-асана

Анахатасана
анахатаасана
 анахата-асана

Анджанасана
анджанаасана
 анджана-асана

Арджуна Уттхита Хаста Тривикрамасана
арджуноттхита-хаста-тривикрамасана
 арджуна-уттхита-хаста-три-викрама-асана



Асаны

А Арджунаасана
арджунаасана
 арджуна-асана

Ардха Агнистамбхасана
 в Ардха Йогадандасане
ардхаagniстамбхасана в ардха-йога-
дандаасане
 ардха-агни-стамбха-асана в ардха-йога-
 данда-асане

Ардха Баддха Падма Падангуштхасана
ардха-баддха-падма-падангуштхасана
 ардха-баддха-падма-пада-ангуштха-асана

Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасана
ардха-баддха-падма-пашчимоттанасана
 ардха-баддха-падма-пашчима-уттана-асана

Ардха Баддха Падмоттанасана
ардха-баддха-падмоттанасана
 ардха-баддха-падма-уттана-асана

Ардха Баддха Убхая Падангуштхасана
ардха-баддхобхaya-падангуштхасана
 ардха-баддха-убхaya-пада-ангуштха-асана

Ардха Бхека Уштрасана
ардха-бхека-уштрасана
 ардха-бхека-уштра-асана

Ардха Вирасана в Уштрасане
ардха-вирасана в уштраcане
 ардха-вира-асана в уштра-асане

Ардха Бхекасана
ардха-бхекасана
 ардха-бхека-асана



Асаны

А Ардха Бхуджангасана
ардха-бхуджангасана
 ардха-бхуджанга-асана

Ардха Гомукха Пашчимоттанасана
ардха-гомукха-пашчимоттанасана
 ардха-го-мукха-пашчима-уттана-асана

Ардха Матсиендрасана
ардха-матсьендрасана
 ардха-матсья-индра-асана

Ардха Навасана
ардха-नावасана
 ардха-нава-асана

Ардха Падангуштхасана
ардха-падангуштхасана
 ардха-пада-ангуштха-асана

Ардха Падмасана
ардха-падмасана
 ардха-падма-асана

Ардха Пинча Маюрасана
ардха-пинча-маюрасана
 ардха-пинча-маюра-асана

Ардха Прасарита Падоттанасана
ардха-прасарита-падоттанасана
 ардха-прасарита-пада-уттана-асана

Ардха Пурвоттанасана
ардха-пурвоттанасана
 ардха-пурва-уттана-асана

Ардха Триконасана
ардха-триконасана
 ардха-три-кона-асана



Асаны

А Ардха Урдхва Дханурасана
ардхордхва-дханурасана
 ардха-урдхва-дханур-асана

Ардха Уттанасана
ардхоттанасана
 ардха-уттана-асана

Ардха Уштрасана
ардхоштрасана
 ардха-уштра-асана

Ардха Чандрасана
ардха-чандрасана
 ардха-чандра-асана

Ашва Санчаланасана
ашва-санчаланасана
 ашва-санчалана-асана

Аштавакрасана
аштавакрасана
 ашта-вакра-асана

Аштанга Намаскарасана
аштанга-намаскарасана
 ашта-анга-намаскара-асана

Б Баддха Йога Мудрасана
баддха-йога-мудрасана
 баддха-йога-мудра-асана

Баддха Конасана
баддха-конасана
 баддха-кона-асана

Баддха Падмасана
баддха-падмасана
 баддха-падма-асана



Асаны

Б Баддха Хаста Агнистамбхасана
баддха-хаста-агнистамбхасана
 баддха-хаста-агни-стамбха-асана

Баддха Хаста Уттанасана
баддха-хастоттанасана
 баддха-хаста-уттана-асана

Бакаасана
бакаасана
 бака-асана

Бала Шалабхасана
бала-шалабхасана
 бала-шалабха-асана

Баласана
баласана
 бала-асана

Брахмачариасана
брахмачарьясана
 брахма-чарья-асана

Бхайрава Уттхита Хаста Тривикрамасана
бхайравоттхита-хаста-тривикрамасана
 бхайрава-уттхита-хаста-три-викрама-асана

Бхарадваджасана
бхарадваджасана
 бхарадваджа-асана

Бхекаасана
бхекаасана
 бхека-асана

Бхуджа Парипурна Вирасана
бхуджа-парипурна-вирасана
 бхуджа-пари-пурна-вира-асана



Асаны

Б Бхуджа Свастикасана
бхуджа-свастикаасана
 бхуджа-свастика-асана

Бхуджапидасана
бхуджапидасана
 бхуджа-пида-асана

В Ваджрасана
ваджрасана
 ваджра-асана

Валакхилиасана
валакхильясана
 вала-кхилья-асана

Вамадевасана
вамадевасана
 вама-дева-асана

Васиштхасана
васиштхасана
 васиштха-асана

Ватаянаасана
ватаянасана
 ватаяна-асана

Випарита Вирабхадрасана
випарита-вирабхадрасана
 випарита-вира-бхадра-асана

Вира Толасана
вира-толаасана
 вира-тола-асана

Вирабхадрасана
вирабхадрасана
 вира-бхадра-асана



Асаны

В Вирасана
вирасана
вира-асана

Вишвамитрасана
вишвамитра**а**сана
вишва-митра-асана

Врикшасана
врикша**а**сана
врикша-асана

Вьягхрасана
вьягхра**а**сана
вьягхра-асана

Г Галавасана в Падмасане
галавасана в падма**а**сане
галава-асана в падма-асане

Ганда Бхерундасана
ганда-бхерунда**а**сана
ганда-бхерунда-асана

Гарудасана
гаруда**а**сана
гаруда-асана

Гитанандасана
гитананда**а**сана
гитананда-асана

Гомукхасана
гомукха**а**сана
го-мукха-асана

Горакшасана
горакша**а**сана
го-ракша-асана



Асаны



Дандасана

дандасана

данда-асана

Дви Пада Каундиниасана

дви-пада-каундин**ь**ясана

дви-пада-каундинья-асана

Дви Хаста Пада Уттхита Стхити Эка Пада Бхекасана

дви-хаста-пад**от**тхита-ст**х**ить**е**ка-пада-бх**е**ка**а**сана

дви-хаста-пада-уттхита-стхити-эка-пада-бхека-асана

Джану Ширшасана

джану-ширш**а**сана

джану-ширша-асана

Джатхара Паривартанасана

джатхара-паривартан**а**сана

джатхара-паривартана-асана

Дханурасана

дханурасана

дханур-асана

И

Индудаласана

индудал**а**сана

инду-дала-асана

Й

Йогамудрасана

йогамудр**а**сана

йога-мудра-асана

Йоганидрасана

йоганидр**а**сана

йога-нидра-асана

К

Кагасана

каг**а**сана

кага-асана



Асаны

К

Какасана
какасана
кака-асана

Капотасана
капотасана
капота-асана

Карандавасана
карандавасана
карандава-асана

Карнапидасана
карнапидасана
карна-пида-асана

Кати Чакрасана
кати-чакрасана
кати-чакра-асана

Кашьяпасана
кашьяпасана
кашьяпа-асана

Краунчасана
краунчасана
краунча-асана

Куккутасана
куккутасана
куккута-асана

Курмасана
курмасана
курма-асана

Л

Лоласана
лоласана
лола-асана



Асаны

М Макара Дандасана
макара-дандасана
макара-данда-асана

Макарасана
макарасана
макара-асана

Маласана
маласана
мала-асана

Марджариасана
марджарьясана
марджари-асана

Маричиасана
маричьясана
маричи-асана

Матсиендрасана
матсьендрасана
матсья-индра-асана

Матсиасана
матсьясана
матсья-асана

Маха Халасана
маха-халасана
маха-хала-асана

Маха-мудра
маха-мудра
маха-мудра

Маюрасана
маюрасана
маюра-асана



Асаны

Н Намаскар Натараджасана
намаскара-натараджасана
 намаскара-ната-раджа-асана

Натаварасана
натаварасана
 ната-вара-асана

Натараджасана
натараджасана
 ната-раджа-асана

Нидханикасана
нидханикасана
 нидха-аника-асана

Нираламба Вьягхрасана
нираламба-вьягхрасана
 нир-аламба-вьягхра-асана

Нираламба сарвангасана
нираламба-сарвангасане
 нир-аламба-сарва-анга-асана

Нягиньясана в Анантасане
нагиньясана в анантасане
 нагини-асана в ананта-асане

П Павана Муктасана
павана-муктасана
 павана-мукта-асана

Падангуштха Дханурасана
падангуштха-дханурасана
 пада-ангуштха-дханур-асана

Падахастасана
падахастасана
 пада-хаста-асана



Асаны

П Падма маюрасана
падма-маюрасана
 падма-маюра-асана

Падмасана
падмасана
 падма-асана

Паривритта Паршваконасана
паривритта-паршваконасана
 паривритта-паршва-кона-асана

Паривритта Адхо Мукха Шванасана
паривриттаадхо-мукха-шванасана
 паривритта-адхо-мукха-швана-асана

Паривритта Ардха Прасарита Падоттанасана
паривриттардха-прасарита-падоттанасана
 паривритта-ардха-прасарита-пада-уттана-асана

Паривритта Ардха Сукха Краунчасана
паривриттардха-сукха-краунчасана
 паривритта-ардха-сукха-краунча-асана

Паривритта Ардха Чандрасана
паривриттардха-чандрасана
 паривритта-ардха-чандра-асана

Паривритта Виrabхадрасана
паривритта-вирабхадрасана
 паривритта-вира-бхадра-асана

Паривритта Джану Ширшасана
паривритта-джану-ширшасана
 паривритта-джану-ширша-асана

Паривритта Кальясана
паривритта-кальясана
 паривритта-кали-асана



Асаны

II Паривритта Сукхасана
паривритта-сукхасана
 паривритта-сукха-асана

Паривритта Триконасана
паривритта-триконасана
 паривритта-три-кона-асана

Паривритта Урдхва Эка Хаста Уттхита
 Хаста Пада Дандасана
паривриттордхва**ика-хаст**оттхита-
 хаста-пада-данда**асана**
 паривритта-урдхва-эка-хаста-уттхита-
 хаста-пада-данда-асана

Паривритта уткатасана
паривриттотката**асана**
 паривритта-утката-асана

Паривритта Уттхита Пада Хастасана
паривриттоттхита-пада-хаст**асана**
 паривритта-уттхита-пада-хаста-асана

Паривритта Эка Пада Каундиниасана
паривриттаика-пада-каундин**ья**сана
 паривритта-эка-пада-каундинья-асана

Паривритта Эка Пада Раджа Капотасана
паривриттаика-пада-раджа-капот**асана**
 паривритта-эка-пада-раджа-капота-асана

Паривритта Эка Хаста Баласана
паривриттаика-хаста-бала**асана**
 паривритта-эка-хаста-бала-асана

Паривритта Эка Хаста Навасана
паривриттаика-хаста-нава**асана**
 паривритта-эка-хаста-нава-асана



Асаны

II Паригхасана
паригхасана
 паригха-асана

Парипурна Навасана
парипурна-наवासана
 пари-пурна-нава-асана

Паршва Бакасана
паршва-бакасана
 паршва-бака-асана

Паршва Врикшасана
паршва-врикшасана
 паршва-врикша-асана

Паршва Дханурасана
паршва-дханурасана
 паршва-дханур-асана

Паршва Сукхасана
паршва-сукхасана
 паршва-сукха-асана

Паршваконасана
паршва-конасана
 паршва-кона-асана

Паршвоттанасана
паршвоттанасана
 паршва-уттана-асана

Пашчимоттанасана
пашчимоттанасана
 пашчима-уттана-анаса

Пашасана
пашасана
 паша-асана



Асаны

П Пинча Маюрасана
пинча-маюрасана
пинча-маюра-асана

Прападасана
прападасана
прапада-асана

Прасарита Падоттанасана
прасарита-падоттанасана
прасарита-пада-уттана-асана

Пурвоттанасана
пурвоттанасана
пурва-уттана-асана

Р Раджа Бхуджангасана
пурвоттанасана
пурва-уттана-асана

Раджа Капотасана в Анджанасане
раджа-капотасана в анджанасане
раджа-капота-асана в анджана-асане

Раджа Капотасана в Хануманасане
раджа-капотасана в хануманасане
раджа-капота-асана в хануман-асане

Рудрасана
рудрасана
рудра-асана

С Ступасана
ступасана
ступа-асана

Саламба Сарвангасана
саламба-сарвангасана
са-аламба-сарва-анга-асана



Асаны

С Саламба Ширшасана
саламба-ширшасана
са-аламба-ширша-асана

Самаконасана
самаконасана
сама-кона-асана

Сампаттасана
сампаттасана
сам-патта-асана

Сарвангасана
сарвангасана
сарва-анга-асана

Сварга Двиджасана
сварга-двиджасана
сварга-двиджа-асана

Сету Бандха Сарвангасана
сету-бандха-сарвангасана
сету-бандха-сарва-анга-асана

Сету Бандхасана
сету-бандхасана
сету-бандха-асана

Сиддха Йони Асана
сиддха-йоньясана
сиддха-йони-асана

Сиддхасана
сиддхасана
сиддха-асана

Скандасана
скандасана
сканда-асана



Асаны

С Сукха Бхарадваджасана
сукха-бхарадваджасана
 сукха-бхарад-ваджа-асана

Сукха Навасана
сукха-наваасана
 сукха-нава-асана

Сукхасана
сукхасана
 сукха-асана

Супта Баддха Конасана
супта-баддха-конаасана
 супта-баддха-кона-асана

Супта Вирасана
супта-вираасана
 супта-вира-асана

Супта Гомукхасана
супта-гомукхасана
 супта-го-мукха-асана

Супта Курмасана
супта-курмасана
 супта-курма-асана

Супта Матсиендрасана
супта-матсьендрасана
 супта-матсья-индра-асана

Супта Падангуштхасана
супта-падангуштхасана
 супта-пада-ангуштха-асана

Супта Падмасана
супта-падмасана
 супта-падма-асана



Асаны

С Супта Падмасана Хаста Гарудасана
супта-падма-хаста-гарудасана
 супта-падма-хаста-гаруда-асана

Супта Париврита Гарудасана
супта-паривритта-гарудасана
 супта-паривритта-гаруда-асана

Супта Сукхасана
супта-сукхасана
 супта-сукха-асана

Супта Баддха Конасана
супта-баддха-конасана
 супта-баддха-кона-асана

Сучирандхрасана
сучирандхрасана
 сучи-рандхра-асана

Т Тадасана
тадасана
 тада-асана

Тирьяка Бхуджангасана
тирьяк-бхуджангасана
 тирьяк-бхуджанга-асана

Титибхасана
титибхасана
 титибха-асана

Толасана
толасана
 тола-асана

Трианг Мукха Эка Пада Пашчимоттанасана
трьянга-мукха-ика-пада-пашчимоттанасана
 три-анга-мукха-эка-пада-пашчима-уттана-асана



Асаны

Т Триконасана
триконасана
 три-кона-асана

У Уттхита Триконасана
уттхита-триконасана
 уттхита-три-кона-асана

Убхая Падангуштхасана
убхая-падангуштхасана
 убхая-пада-ангуштха-асана

Ударакаршанасана
ударакаршанасана
 удара-каршана-асана

Упавишта Конасана
упавиштха-конасана
 упавиштха-кона-асана

Урдхва Дханурасана
урдхва-дханурасана
 урдхва-дханур-асана

Урдхва Куккутасана
урдхва-куккутасана
 урдхва-куккута-асана

Урдхва Мукха Пашчимоттанасана
урдхва-мукха-пашчимоттанасана
 урдхва-мукха-пашчима-уттана-асана

Урдхва Мукха Шванасана
урдхва-мукха-шванасана
 урдхва-мукха-швана-асана

Урдхва Падмасана
урдхва-падмасана
 урдхва-падма-асана



Асаны

У Урдхва Прасарита Падасана
урдхва-прасарита-падаасана
 урдхва-прасарита-пада-асана

Урдхва Прасарита Экападасана
урдхва-прасарита-икападаасана
 урдхва-прасарита-эка-пада-асана

Урдхва Хастасана
урдхва-хастасана
 урдхва-хаста-асана

Урдхва Чатуранга Дандасана
урдхва-чатуранга-дандаасана
 урдхва-чатур-анга-данда-асана

Уткатасана
уткатаасана
 утката-асана

Уттана Падасана
уттана-падаасана
 уттана-пада-асана

Уттана Приштхасана
уттана-приштхасана
 уттана-приштха-асана

Урдхва Мукха Пашчимоттанасана
урдхва-мукха-пашчимооттанасана
 урдхва-мукха-пашчима-уттана-асана

Уттанасана
уттанасана
 уттана-асана

Уттхита Паршва Пада Упавешасана
уттхита-паршва-падопавешасана
 уттхита-паршва-пада-упавеша-асана



Асаны



Уттхита Паршваконасана
уттхита-паршваконасана
 уттхита-паршва-кона-асана

Уттхита Хаста Падангуштхасана
уттхита-хаста-падангуштхасана
 уттхита-хаста-пада-ангуштха-асана

Уттхита Экападасана
уттхита-ика-падасана
 уттхита-эка-пада-асана

Урдхва Чатуранга Дандасана
урдхва-чатуранга-дандасана
 урдхва-чатур-анга-данда-асана

Уштрасана
уштраасана
 уштра-асана



Халасана
халасана
 хала-асана

Хануманасана
хануманасана
 хануман-асана

Хаста Гарудасана во Врикшасане
хаста-гарудасана во врикшасане
 хаста-гаруда-асана во врикша-асане

Хаста Гомукхасана во Врикшасане
хаста-гомукхасана во врикшасане
 хаста-го-мукха-асана во врикша-асане

Хаста Падасана
хаста-падасана
 хаста-пада-асана



Асаны



Хиндоласана
хиндоласана
хиндола-асана



Чаматкарасана
чаматкарасана
чаматкара-асана

Чатуранга Дандасана
чатуранга-дандасана
чатур-анга-данда-асана



Шавасана
шавасана
шава-асана

Шалабхасана
шалабхасана
шалабха-асана

Шашанкасана
шашанкасана
шашанка-асана

Ширшасана
ширшасана
ширша-асана



Эка Бхуджа Падмасана
эка-бхуджа-падмасана
эка-бхуджа-падма-асана

Эка Бхуджа Свастикасана
эка-бхуджа-свастикасана
эка-бхуджа-свастика-асана

Эка Пада Адхо Мукха Шванасана
эка-пададхо-мукха-шванасана
эка-пада-адхо-мукха-швана-асана



Асаны



Эка Пада Ардха Пурвоттанасана
эка-пада-ардха-пурвоттанасана
 эка-пада-ардха-пурва-уттана-асана

Эка Пада Бакасана
эка-пада-бакасана
 эка-пада-бака-асана

Эка Пада Бхека Падангуштха Дханурасана
эка-пада-бхека-падангуштха-дханурасана
 эка-пада-бхека-пада-ангуштха-дханур-асана

Эка Пада Галавасана
эка-пада-галавасана
 эка-пада-галава-асана

Эка Пада Данда Каундиниасана
эка-пада-данда-каундиньясана
 эка-пада-данда-каундинья-асана

Эка Пада Дандасана
эка-пада-дандасана
 эка-пада-данда-асана

Эка Пада Дханурасана в Шалабхасане
эка-пада-дханурасана в шалабхасане
 эка-пада-дханур-асана в шалабха-асане

Эка Пада Каундиниасана
эка-пада-каундиньясана
 эка-пада-каундинья-асана

Эка Пада Павана Муктасана
эка-пада-павана-муктасана
 эка-пада-павана-мукта-асана

Эка Пада Пинча Маюрасана
эка-пада-пинча-маюрасана
 эка-пада-пинча-маюра-асана



Асаны



Эка Пада Раджакапотасана
эка-пада-раджакапотасана
 эка-пада-раджа-капота-асана

Эка Пада Урдхва Дханурасана
эка-падордхва-дханурасана
 эка-пада-урдхва-дханур-асана

Эка Пада Уткатасана
эка-падоткатасана
 эка-пада-утката-асана

Эка Пада Шалабха Падангуштха Дханурасана
эка-пада-шалабха-падангуштха-дханурасана
 эка-пада-шалабха-пада-ангуштха-дханур-асана

Эка Пада Ширшасана
эка-пада-ширшасана
 эка-пада-ширша-асана

Эка Пада Эка Хаста Саламба Навасана
эка-пада-ика-хаста-саламба-навасана
 эка-пада-эка-хаста-са-аламба-нава-асана

Эка Хаста Бхуджасана
эка-хаста-бхуджасана
 эка-хаста-бхуджа-асана

Эка Хаста Пада Анджанейасана
эка-хаста-паданджанейасана
 эка-хаста-пада-анджанея-асана



Пранаямы

Старый вариант
новый вариант

Анапанасати хияяна
анапанасати хияяна

Анулома-вилома-пранаяма
анулома-вилома-пранаяма

Брамари пранаяма
бхрамари-пранаяма

Бхастрика-пранаяма
бхастрика-пранаяма

Враджана-пранаяма
враджана-пранаяма

Мурчха пранаяма
мурччха-пранаяма

Нади-шодхана пранаяма
нади-шодхана-пранаяма

Плавини пранаяма
плавини-пранаяма

Капалабхати
капалабхати

Кумбхака
кумбхака

Ситкари пранаяма
ситкари-пранаяма



Пранаямы

Сурья бхедана пранаяма
сурья-бхедана-пранаяма

Уджайи
удджайи-пранаяма

Чандра бхедана-пранаяма
чандра-бхедана-пранаяма

Шитали-пранаяма
шитали-пранаяма

Бандхи

Старый вариант / новый вариант

Джаландхара-Бандха / джаландхара-бандха

Уддиана-Бандха / уддияна-бандха

Мула-Бандха / мула-бандха

Маха-Бандха / маха-бандха



Мудры

Старый вариант
новый вариант

Абхая мудра
абхая-мудра

Анджали-мудра (Пранама-анджали)
анджали-мудра (пранама-анджали)

Апана мудра
апана-мудра

Бхутадамара мудра (Трилокьявиджайя мудра)
бхутадамара-мудра (трилокьявиджая-мудра)

Ваджра мудра
ваджра-мудра

Вайю (ваю) мудра
ваю-мудра

Варуна-мудра
варуна-мудра

Вишну мудра
вишну-мудра

Джняна мудра
джняна-мудра

Йони мудра
йони-мудра

Линга мудра
линга-мудра



Мудры

Прана мудра
прана-мудра

Притхви мудра
притхви-мудра

Шанкха мудра
шанкха-мудра

Шунья мудра
шунья-мудра

Чакры

Старый вариант / новый вариант

Муладхара чакра / муладхара-чакра

Свадхистана чакра / свадхиштхана-чакра

Манипура чакра / манипура-чакра

Анахата чакра / анахата-чакра

Вишуддха чакра / вишуддха-чакра

Аджна чакра / аджня-чакра

Сахасрара чакра / сахасрара-чакра



Включен

Санскрит —
язык устойчивости, как
выстроенная асана в йоге



Включено

В ведийской традиции устойчивость – одна из основ мироздания – то, что способно противостоять изменениям и времени. Санскрит – воплощение этого принципа.

На нём записаны Веды – тексты, которые стремились сохранить в неизменном виде навечно, поэтому индийские мудрецы разработали уникальную грамматику для передачи звучания и смысла.

И санскритские тексты дошли до нас с удивительной точностью. Когда мы произносим «Ом» или читаем древние гимны, мы не просто повторяем слова – мы подключаемся к живому источнику мудрости, который сохраняли с таким трепетом.

Санскрит – не просто язык, он – мост, соединяющий нашу современную практику с изначальным знанием. Работа с ним – не просто механическая транслитерация или перевод. Это прикосновение к огромному пласту человеческой мудрости. Как сказал выдающийся учёный и филолог сэр Уильям Джонс, санскрит «более совершенен, чем греческий, более богат, чем латынь». Изучая его структуру и слова, мы не просто учим язык, но открываем для себя новые горизонты мысли и духа.

सा विद्या या विमुक्तये (sā vidyā yā vimuktaye)

— 'знание – то, что освобождает'

Вишну-пурана (1.19.41)

Пусть это путешествие будет для вас
вдохновляющим!

