

Dharmachari Maitreyananda

DICCIONARIO DE POSTURAS DE YOGA

**Nomenclatura
Internacional Oficial
de Yogasanas**



Grand Maestro Fernando Estévez Griego
Presidente de la Federación Internacional de Yoga



Grand Maestro Fernando Estévez Griego

DICCIONARIO DE POSTURAS DE YOGA NOMENCLATURA INTERNACIONAL OFICIAL DE YOGASANAS

FERNANDO ESTÉVEZ GRIEGO
Dharmachari Maitreyananda

YOGA

DICCIONARIO DE

POSTURAS

(Nomenclatura Internacional Oficial de Yogasanas)

Sociedad Escuela Internacional de Yoga
Federación Internacional de Yoga
Asociación de Yoga de la india

Buenos Aires
2019

Estévez Griego, Fernando

Yoga-diccionario de posturas / Fernando Estévez Griego.

1a edición para el alumno - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Escuela Internacional de Yoga, 2019.

72 p. ; 22 x 15 cm.

ISBN 978-987-46191-1-2

1. Yoga. I. Título.

CDD 613.7046

Contenido y corrección a cargo de el/los autor/es.

Editado por la Escuela Internacional de Yoga

www.escuelainternacionaldeyoga.org

Auspiciado por la Federación Internacional de Yoga

Mario Bravo 1128. Palermo, Ciudad de Buenos Aires, Argentina

Tel/fax: 49631924 y 4963-1924

e-mail: escuela@yoganet.org

Impreso por Editorial Dunken

Ayacucho 357 (C1025AAG) - Capital Federal

Tel/fax: 4954-7700 / 4954-7300

E-mail: info@dunken.com.ar

Página web: www.dunken.com.ar

Hecho el depósito que prevé la ley 11.723

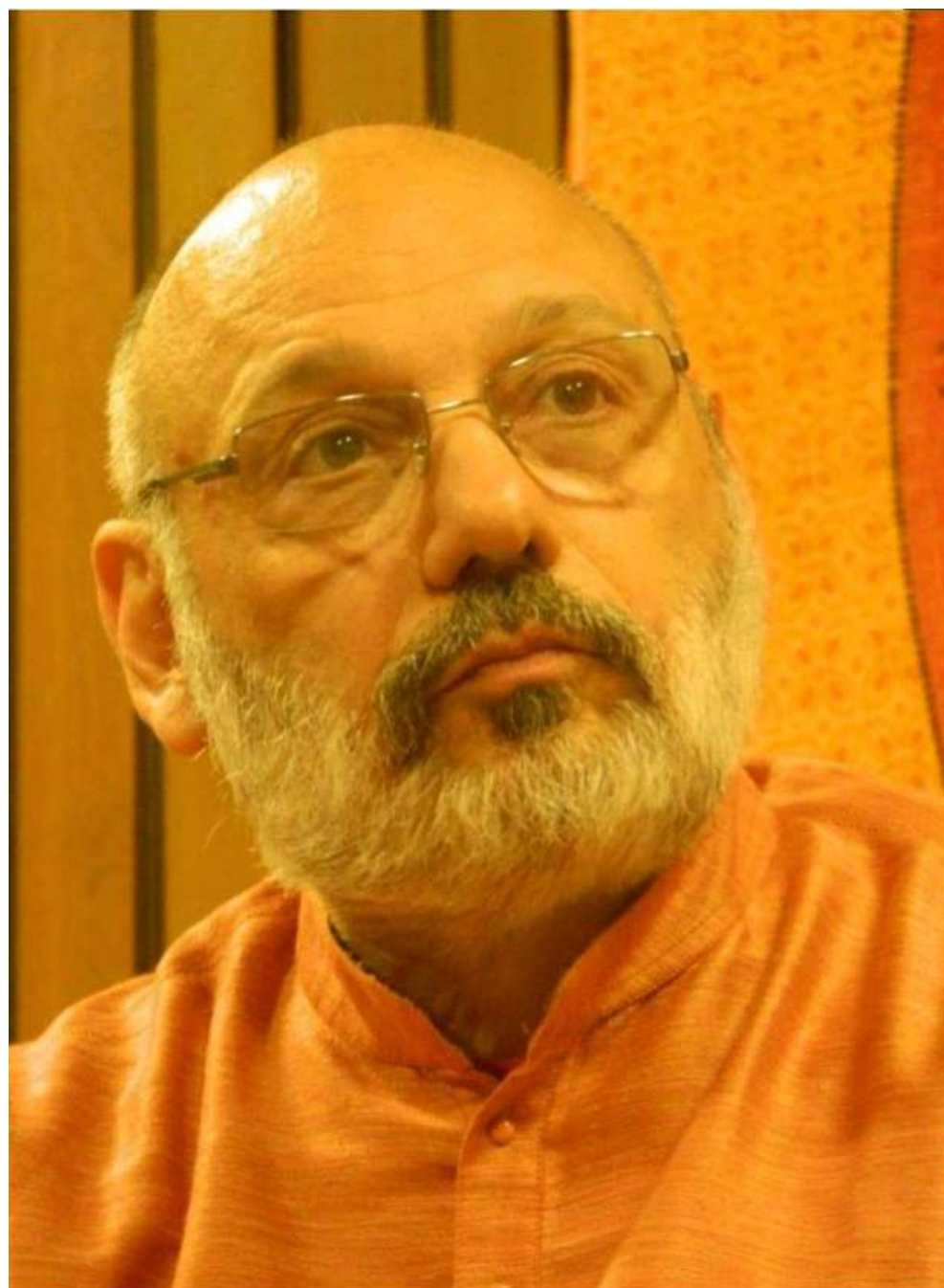
Impreso en la Argentina

© 2019 Fernando Estévez Griego

ISBN 978-987-46191-1-2

Libro de texto de la Federación Internacional de Yoga

www.escuelainternacionaldeyoga.org



SOBRE DHARMACHARI MAITREYANANDA

GMdM Yogacharya Fernando Estévez-Griego, nació el 11 de Noviembre de 1956 en Montevideo, Uruguay, donde vivió su infancia y parte de su adolescencia. Durante y desde su juventud ha vivido en Bahamas, Estados Unidos, Canadá, España, Francia, Suiza, Holanda, Israel, India, Uruguay, Brasil y Argentina.

Hoy, es considerado uno de los más prestigiosos e importantes Grand Maestros de Maestros de Yoga a nivel mundial, siendo internacionalmente, un referente ineludible de esta disciplina. Su formación se realizó estudiando con los mejores y más renombrados maestros de Yoga de la India, siendo discípulo directo de Bhagavan Krishna Kisore Das, Swami Vishnudevananda, Swami Dharendra Brahmachari, Venerable Ariyawansa Nayaka Mahathera y el Shankaracharya de Prayag.

Vivió y se educó en la tradición Gurukula para luego recibirse como profesor de Yoga y Yogashiromani en el Sivananda Ashram de Swami Vishnudevananda y en la Forest Vedanta Academy, obteniendo en India el grado de Yogacharya o Maestro de Yoga y posteriormente el de Grand Maestro de Maestros de Yoga. Es además, Maestro de Yogaterapia, Maestro de Ayurveda y Maestro de Meditación. También realizó estudios preparatorios de Medicina (bachelor), realizó el Ph. D. en Psicología y cursó la especialización en Psicología Deportiva. Actualmente es uno de últimos grand maestros de maestros de yoga que aun tenemos el placer de poder disfrutar.

Es uno de los pioneros, junto a otros maestros, de fundación de las organizaciones nacionales y continentales de Yoga que se agrupan en la Federación Internacional de Yoga, la institución de Yoga más grande del mundo, que cuenta con millones de afiliados a las organizaciones continentales, regionales, internacionales y nacionales que la componen.

Su Escuela Internacional de Yoga, fundada por Swami Asuri Kapila en 1932, es considerada la escuela pionera del Yoga en América y una de las tres mejores escuelas a nivel mundial. Habiendo formado más de 35.000 Maestros de Yoga o Yogacharyas, Masters, Formadores, Profesores e Instructores de Yoga. De esos 35.000 docentes, aproximadamente unos 2.000 han formado a su vez a más de 1.000 docentes de Yoga, Yogaterapia, Ayurveda y Meditación cada uno, en los más de 80 años de formación continua en los diferentes continentes.

Abarcando su linaje o movimiento, en la actualidad, más de 1.500.000 docentes en todo el mundo.

En tres ocasiones ha sido electo presidente mundial de la Federación Internacional de Yoga (1990-1992, 2003-2005 y 2014-2018). Recibió la sucesión y presidencia, en el Consejo Mundial de Yoga de India por intermedio de Bhagavan Krishna Kisore Das.

Actualmente, además de la International Yoga Federation, preside la Sociedad Internacional de Yoga (International Yoga Society), es Patron de Yoga Federation of India y presidente de honor de la Asociación Internacional de Yogaterapia, Asociación de Yoga de la India, Unión Europea de Organizaciones de Yoga, Union Americana de Yoga y de tres organizaciones nacionales de Yoga del mismo país, así como también de varios ashrams. Ha conformado los consejos de Yoga continentales y organizaciones de Europa, América, Asia e India.

A la fecha ha presidido 45 Congresos Internacionales de Yoga, 35 Congresos Mundiales de Yoga y 65 Festivales Internacionales de Yoga en todo el mundo.

Fue director del Ramana Ashram de Uruguay habiendo sido el presidente de la Asociación Internacional Aurobindo de Yoga, Sociedad Aurobindo Sivananda Ashram, Asociación Uruguaya de Yoga y American Yoga Federation.

Se le conoce en todo el mundo, por su carisma, su sabiduría, espiritualidad y dedicación plena en el Yoga, lo que hace que personas de diversos países asistan a recibir sus enseñanzas directamente a su Escuela, siguiendo con la tradición Gurukula.

Desde hace más de 39 años viaja a cada continente y diferentes países a formar Grand Masters en Yoga y Yogacharias o Maestros de Yoga y Yogaterapia, perfeccionando a cada uno en diversos Métodos.

El diccionario de posturas que presentaremos a continuación, tuvo un desarrollo para realizarlo, aproximadamente alrededor de unos 30 años. Los nombres de las posturas han sido utilizadas por las principales escuelas de yoga, como ser Direndra Brahmachari, Sivananda, Iyengar, Swami Asuri Kapila, a principios del año 1900, teniendo presente, de que la mayoría de las posturas de yoga no son proveniente de la India, sino de los países Europeos y Asiáticos, que enriquecieron el Yoga.

El Yoga tenía al principio de su práctica solo 84 posturas principales.

El estudio de este diccionario de posturas, se basa en las posturas y las posiciones, y aquí nos vamos a detener. Existe una diferencia entre la postura y la posición, la postura es una figura geométrica de las partes del cuerpo del ser humano con un punto de apoyo fijo, mientras que la posición es el cambio angular de esas partes del cuerpo del ser humano, principalmente las piernas, los brazos y el tronco. Las posiciones de cada postura son 10 (diez).

Aprenderemos también, que no solo cada postura tiene 10 posiciones, sino que cada postura tiene a su vez, ARDHASANAS o ANGA ARDHASANAS o posturas parciales.

- posturas de piernas.
- posturas de brazos.
- posturas de caras.
- posturas de tronco.
- posturas de manos.
- posturas de cuello.
- posturas del pie.

Si nosotros, al tener este conocimiento, multiplicamos cada una de las 108 posturas principales del yoga por estas variantes, cada postura nos dará lugar a millones de posibilidades a las que llamaremos por ejemplo: pinza en media abeja de piernas y brazos en cunita. Al nombrar la postura para indicarla, primero se nombra la postura total, luego que variante de piernas debe realizar y luego los brazos, por ejemplo: pinza en diamante de piernas y brazos en abeja; en el caso de utilizar las variantes enumeradas anteriormente.

Una postura en yoga es considerada total, llamada SARVASANA, cuando se cumple la relación geométrica del tronco con las piernas más el punto de apoyo en el suelo. Luego existe la llamada PURNASANA que sucede cuando en una postura total (sarvasana) se le agrega una postura de piernas, postura de brazos, postura de cara, postura de tronco, postura de manos, postura de cuello y postura del pie, sin que se modifique la postura total.

Luego tenemos las posiciones o llamados PADAVIS, como se describió anteriormente existen 10 posiciones y 108 subposiciones, una postura en yoga tiene diferentes posiciones, lo cual permite que los que practican puedan llegar a diferentes posiciones según sus posibilidades, lo cual nos enseña que en yoga UNA POSTURA o ASANA NO ESTÁ MAL REALIZADA, sino que se realiza en diferente posición, según las posibilidades de cada practicante.

Este libro, nos dará el conocimiento de las 108 posturas, y cada una de estas 108 posturas al agregar o cambiar cada parte del cuerpo con las posturas parciales (piernas, brazos, cara, manos, etc) y con las posiciones que tiene cada una de estas posturas totales y posturas parciales, se generan millones de posturas, con lo cual es infinita la práctica de posturas, aunque a su vez se encuentra limitada por la postura total, más las posturas parciales, más las posiciones y las subposiciones.

La nomenclatura de las posturas en Yoga, se generan a partir de las 108 posturas, teniendo presente, que algunas posturas tienen nombre y otras tienen sobrenombre, por ejemplo: la postura del árbol, es en realidad una postura de pie, técnicamente, en media abeja de pierna; árbol es el sobrenombre, pero su nombre técnico y real, es postura de pie con pierna en abeja. Entonces, algunas se nombran por su sobrenombre, los países latinos por ejemplo dicen pinza y los países anglosajones le dicen estiramiento de la espalda; la postura de la montaña es una postura de sentado donde las piernas está en flexión y uno tiene forma de montaña, pero Iyengar llamó a la postura de pie (samastithi), Tadasana que significa montaña, entonces veremos que existen diferentes pequeñas nomenclaturas de diferentes escuelas que se impuso por la gente, pero que nada tiene que ver con esta nomenclatura internacional que aprenderemos en este libro.



Samasthiti Padasana - Postura de Pie



Prarthana - Penitente



Surya - Sol



Shirsa - Paro de Cabeza



Vrischika - Escorpión



Virksa - Árbol



Adho Mukha Vriksa - Paro de Manos

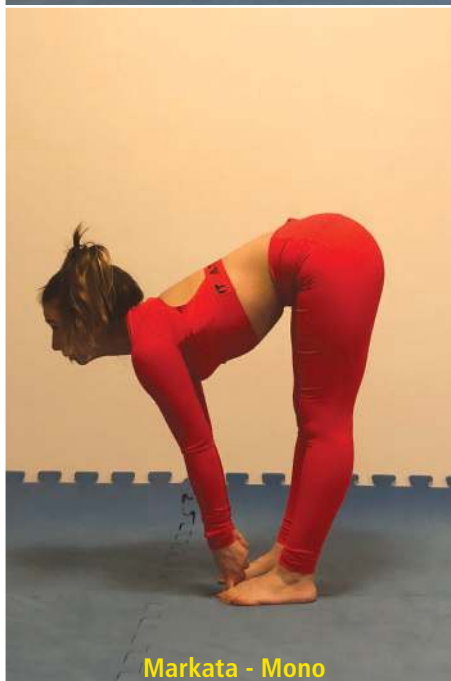


Sarvanga - Paro de Hombros















Akazastha Bhrita - Escarabajo Aéreo



Akazastha Brahara - Abeja Aérea



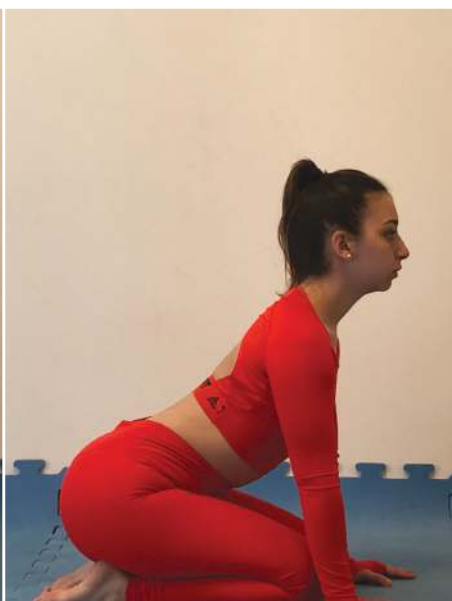
Kaga - Pato



Manas - Pensador



Akazastha Parvata - Montaña Aérea



Simha - León



Bheka - Rana



Parvata - Montaña



Garabha - Erizo



Dhyana - Postura de Meditación

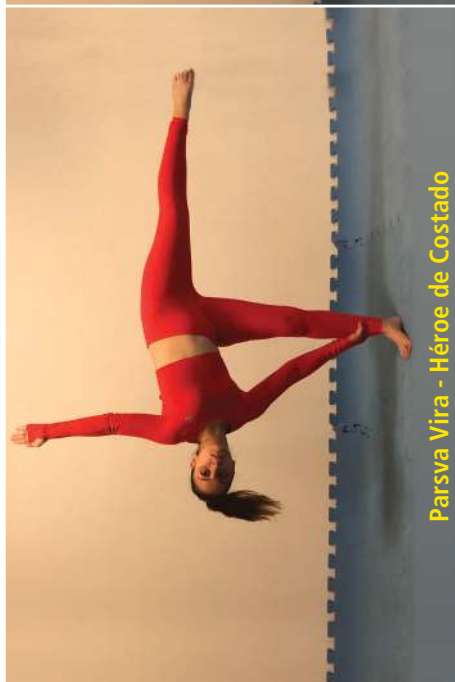


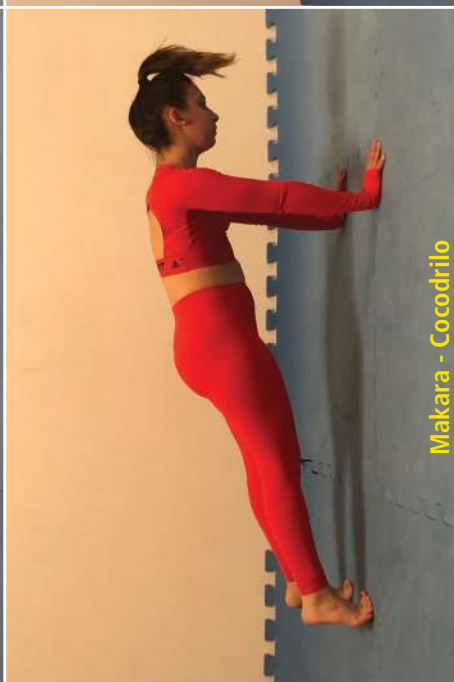
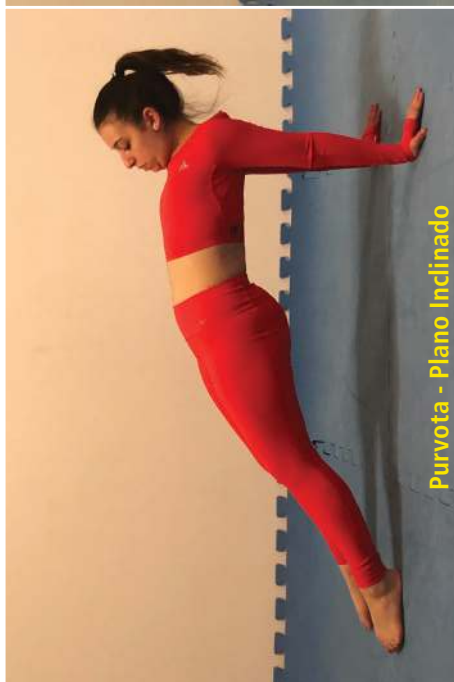
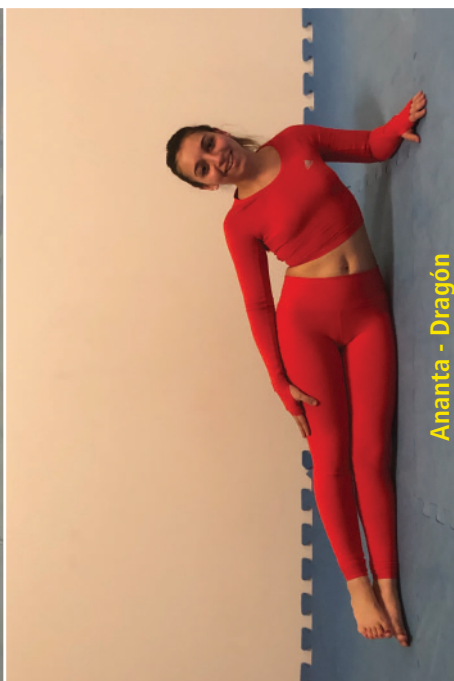
Matsyendra - Torsión de Sentado



Pinda - Murciélago





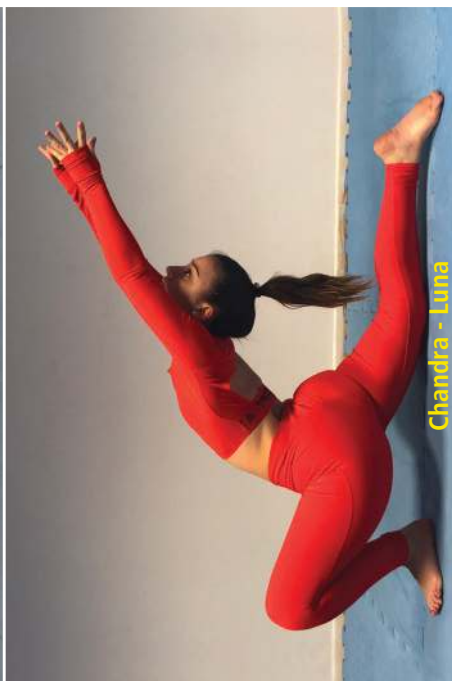


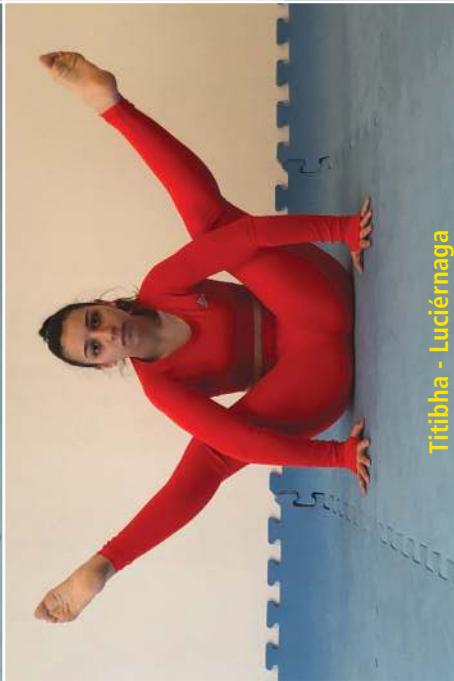


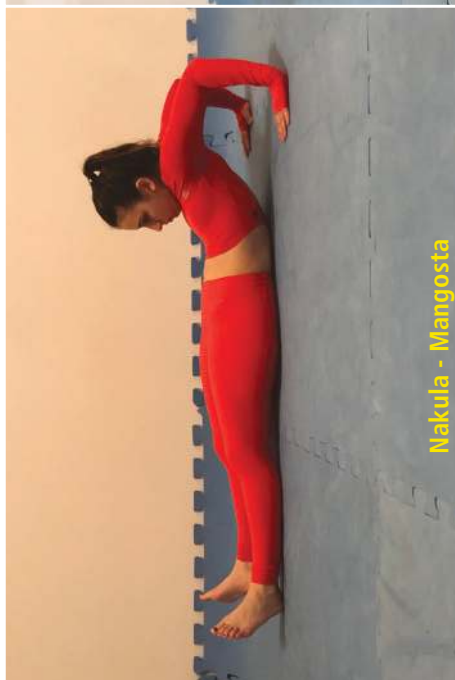
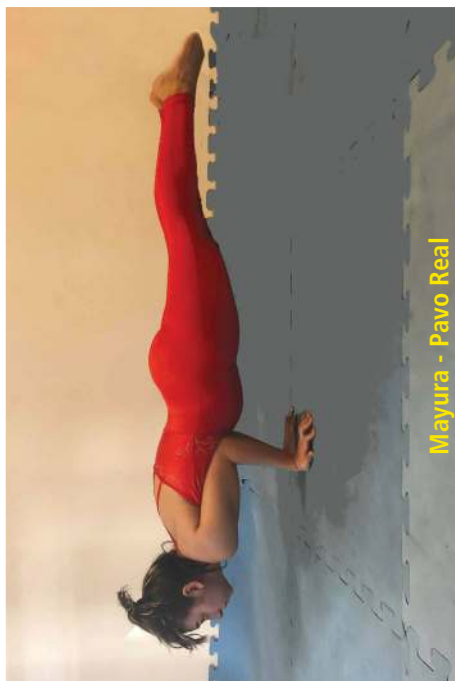








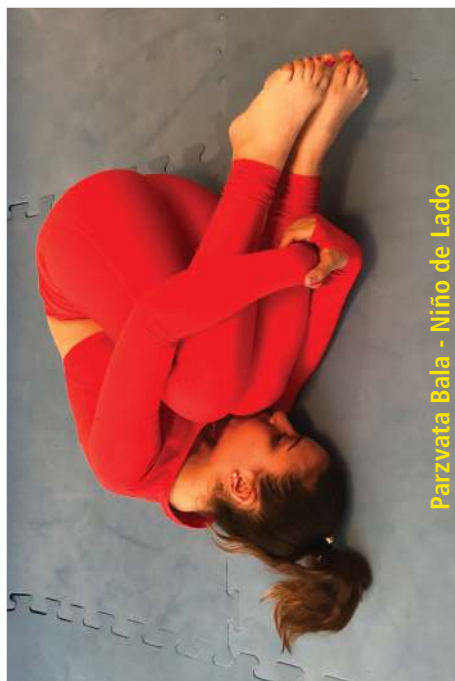












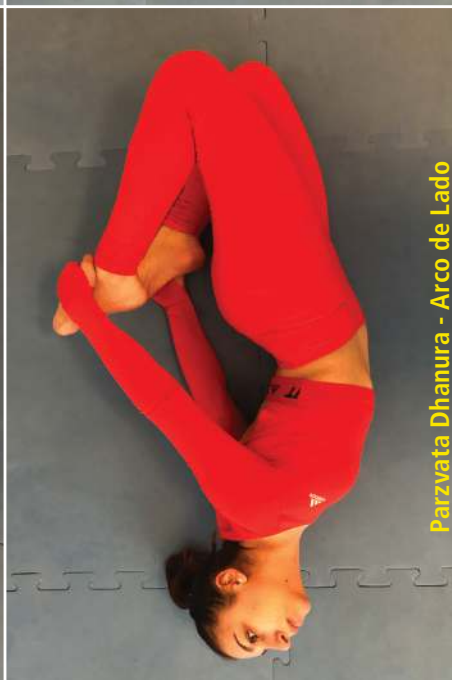
Parzvata Bala - Niño de Lado



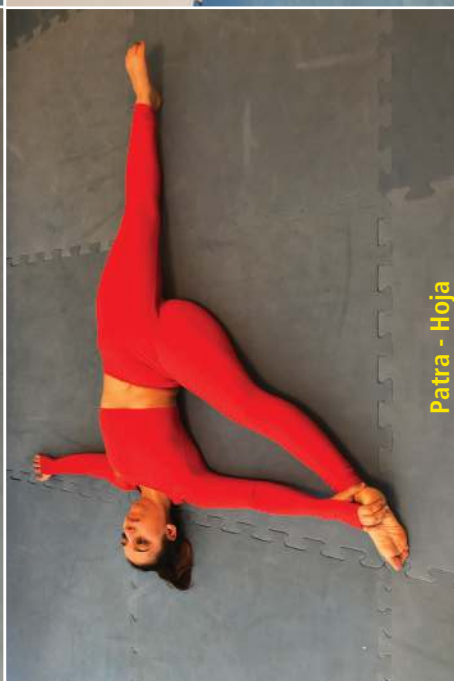
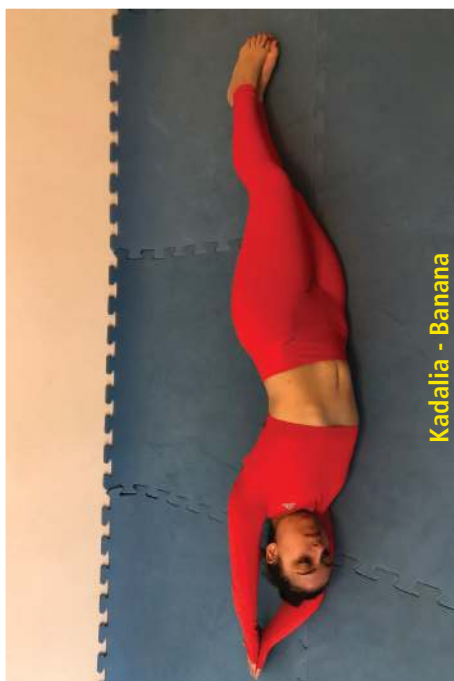
Parzvata Vidala - Gato de Lado



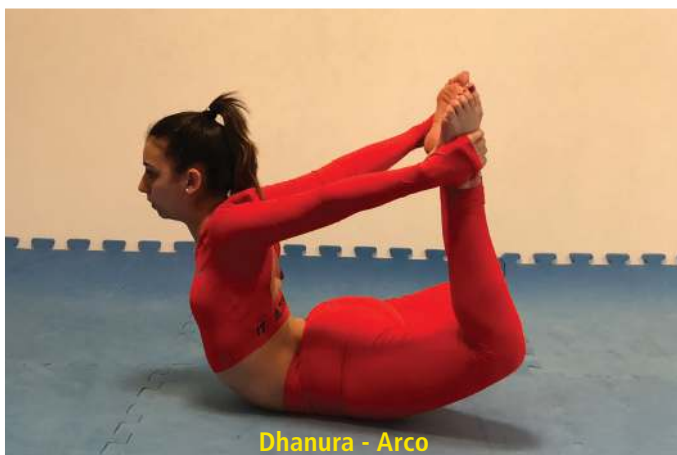
Parzvata Paschimottana - Pinza de Lado



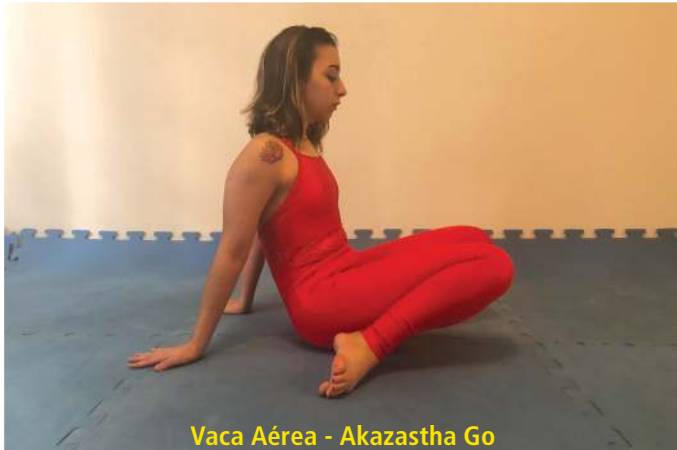
Parzvata Dhanura - Arco de Lado



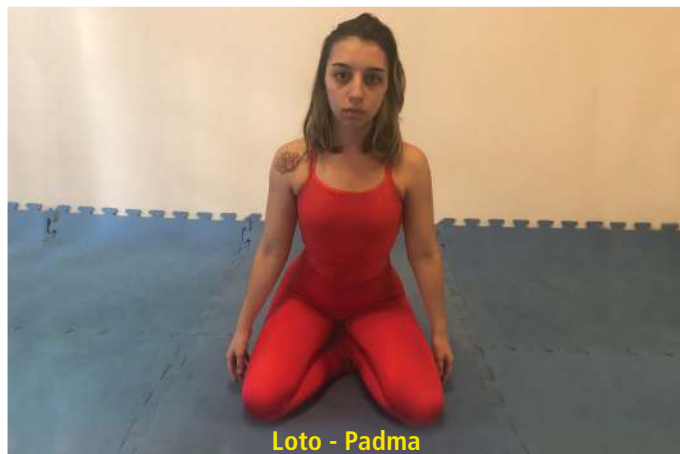




PADASANAS
(POSTURAS DE PIERNAS)



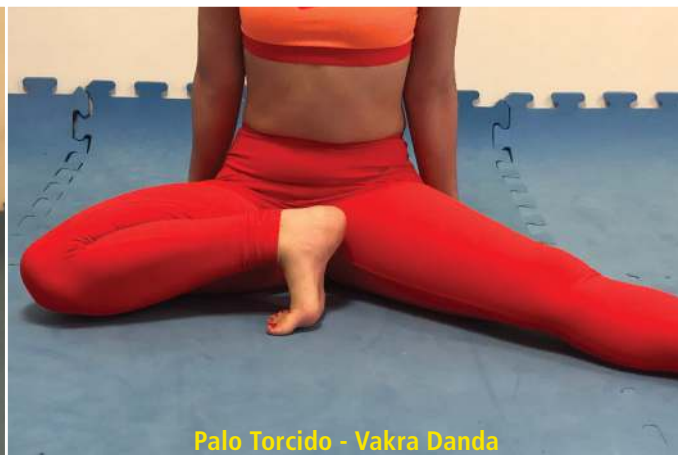








Bastón - Danda



Palo Torcido - Vakra Danda



Alambre - Tantu

HASTASANAS (POSTURAS DE BRAZOS)







Egipcia - Ptah



Egipcia - Ptah



Egipcia - Ptah



Heroica - Vira



Heroica - Vira



Muleta - Samarthana Danda



Loto - Padma



Loto Aéreo - Akazastha Padma





Vaca - Go



Palo Torcido - Vakra Danda



90° - Navatri Matra

POSTURAS DE MANOS (PANIASANAS)



Meduza



Mono - Markata



Araña - Luta



Tigre - Viagata



Montaña - Parvata



Egipcia - Ptah



Hoja - Patra



Pez - Matsya



Pata de Elefante - Tagka Matagga



90 Grados - Navati Matra



Cuchillo - Churi



Vara - Vamza



Capullo de Loto - Padmini



Spagat - Hanuman



Media luna



Garra gato-vidala

EJERCICIOS DE MANOS (PANI VYAYAMA)



Media Luna - Ardha Chandra



Meduza-Ermita - Matha



Hoja Cruzada - Patra



Anjali



Loto sobre Agua - Padma



Loto Abierto - Padma



Montaña - Parvata



Diamante - Vajra



Tigre - Viagra



Pata de Elefante - Tagka Matagga



Araña - Luta



Hoja - Patra



Tigre - Viagra



Mono - Markata



Pez al frente - Matsya

MUKHASANAS (POSTURAS DE CARA)

Compungido - Ksunnamanas



Perro - Svan



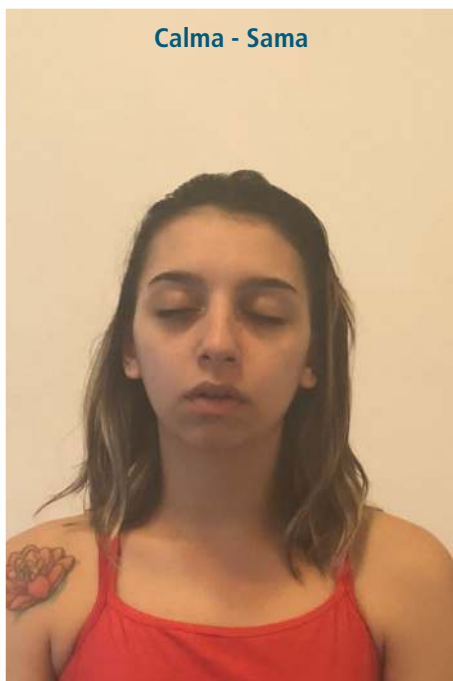
Felicidad - Ananda



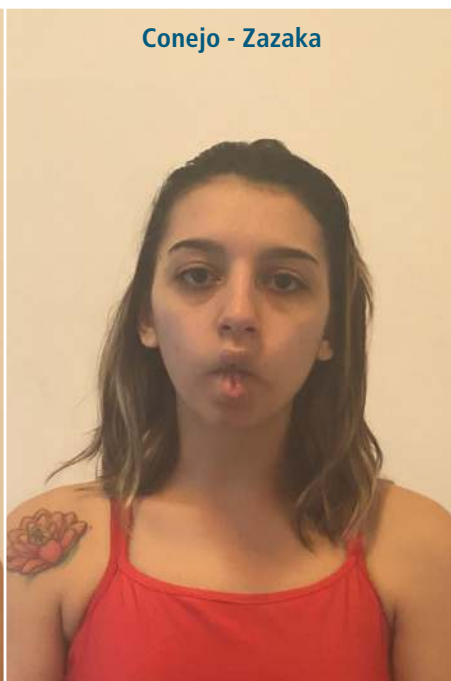
Confundido - Sagkula



Calma - Sama



Conejo - Zazaka



Pez - Matsya



Enojo - Kruddha



Calma - Sama**Ratón - Mushika****Dragón - Ananta****Sorpresa - Azcarya**

León - Simha



Sapo - Manduka

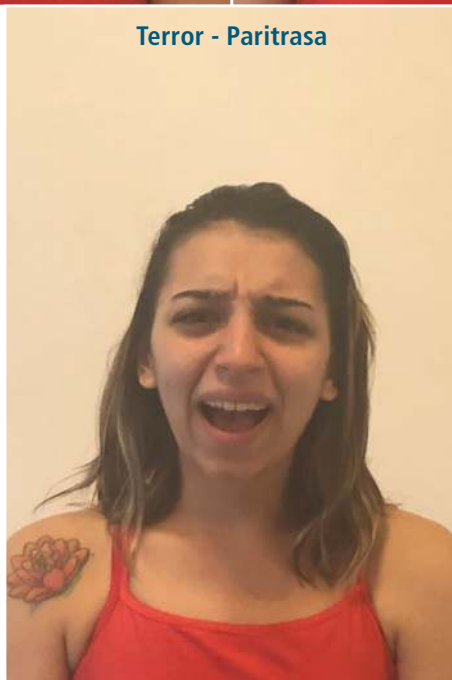


Tortuga - Kurma



Mono - Markata



Pato - Kaga**Tristeza - Khinna****Terror - Paritrasa**

KAYASANAS (POSTURAS DE TRONCO)





Pez - Matsya



Pez - Matsya



Lateral o Mimbres - Parzvika



Torsión o Lechuza - Vakra

PADASANAS (POSTURAS DE PIE)



Lateral o Lechuza - Parivika



Pez - Matsya



Torsión O Lechuza - Vakra



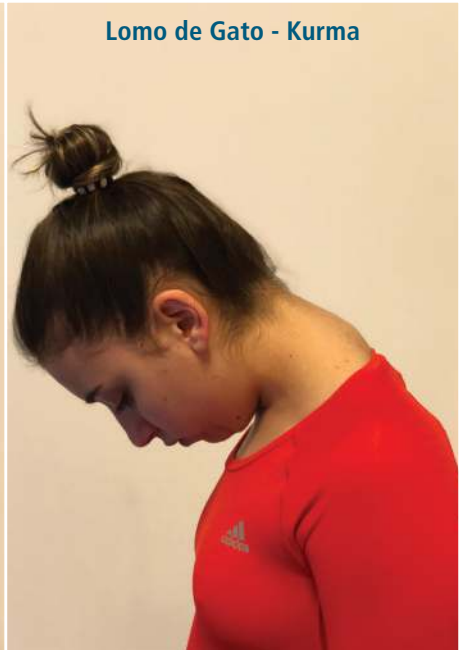
Lomo de Gato - Kurma

KAYASANAS (POSTURAS DE CUELLO)

Vara - Ushukaya



Lomo de Gato - Kurma



Pez - Matsya



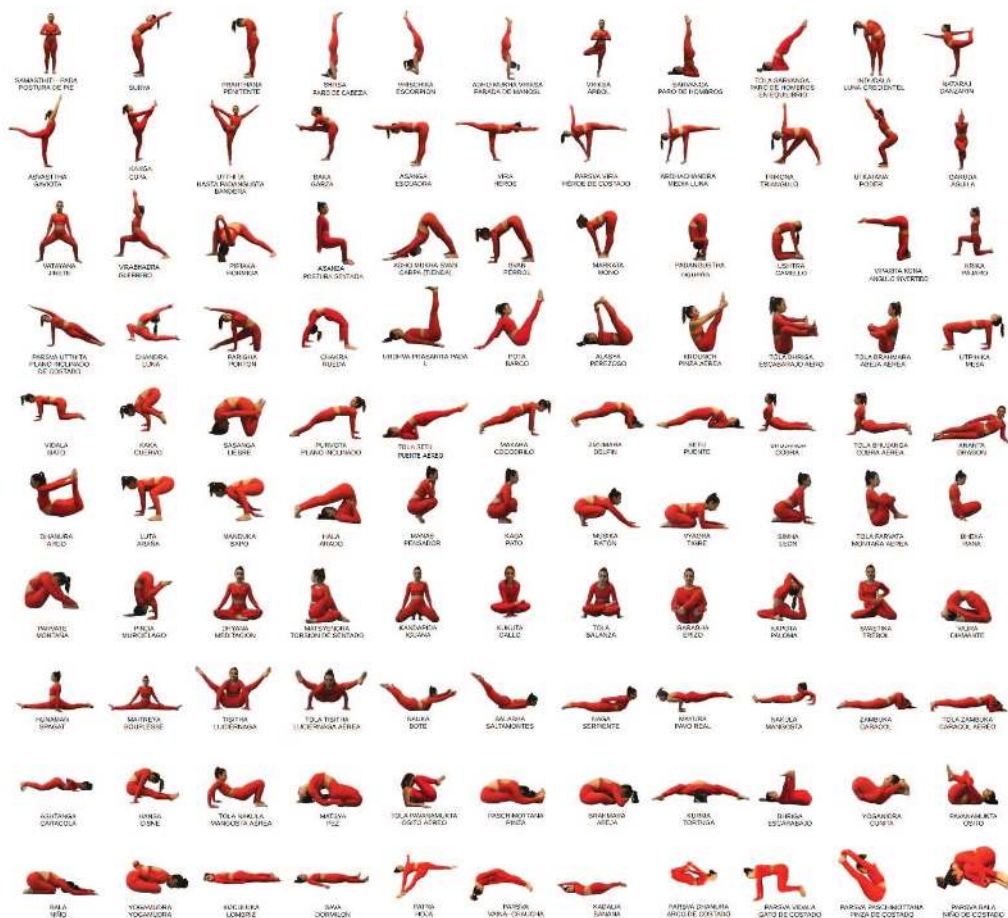
Lateral o Miembro - Parzvika



Torsión o Lechuza - Vakra



en la tradición de Dharmachari Swami Maitreyananda



Se terminó de imprimir en Impresiones Dunken
Ayacucho 357 (C1025AAG) Buenos Aires
Telefax: 4954-7700 / 4954-7300
E-mail: info@dunken.com.ar
www.dunken.com.ar
Septiembre de 2019

Grand Maestro Fernando Estévez Griego

DICCIONARIO DE POSTURAS DE YOGA NOMENCLATURA INTERNACIONAL OFICIAL DE YOGASANAS

Dharmachari Maitreyananda

DICCIONARIO DE POSTURAS DE YOGA



Grand Maestro Fernando Estévez Griego
Presidente de la Federación Internacional de Yoga

