

Sánscrito: introducción

[Introducción al sánscrito](#). Ver en PDF

Por Laia Villegas

Sánscrito: alfabeto

[El alfabeto sánscrito](#). Ver en PDF

Por Laia Villegas

Âsana: listado de nombres en sánscrito

Listado de nombres en sánscrito

001 Samasthiti

Samasthiti significa Postura en atención.

002 Tâdâsana

Tâda significa Árbol recto.

003 Bhagirathâsana

Bhagirathâ fue un rey.

004 Parsva Uttânâsana

Parsva significa Lado.

Uttânâsana, Estiramiento.

005 Uttânâsana

Uttânâsana significa Estiramiento.

006 Pâdahastâsana

Pâdahastâsana significa Postura de pies y manos.

007 Prasârîta Pâda Uttânâsana

Prasârîta significa extendida

Pâda significa piernas

Uttânâsana, Estiramiento.

008 Ardha Uttânâsana

Ardha significa mitad

Uttânâsana, Estiramiento

009 Ekapâda-Uttânâsana

Ekapâda significa sobre un pie,

Uttânâsana, Estiramiento

010 Ardha Padma-Uttânâsana

Ardha significa mitad

Padma, en Loto

Uttânâsana, Estiramiento.

011 Tiryangmukha Ekapâda Uttânâsana

Tiryangmukha, significa con el rostro
detrás, Ekapâda, sobre un pie o pierna.

Uttânâsana, Estiramiento

012 Urdhva Mukhâsana

Urdhva significa arriba,

Mukhâsana: significa Cara.

013 Caturanga Dandâsana

Caturanga, cuatro soportes,

Dandâ significa Bastón

014 Urdha Mukha Svânâsana

Urdhva: Arriba

Mukha: Cara, Svânâ: Perro

015 Adhomukha Svânâsana

Adhomukha: Cara abajo

Svânâ: Perro

016 Vasisthâsana

Vasisthâ: Un sabio

017 Ekapâda Utkatâsana

Ekapâda: Un solo pie

Utkatâ: en cuclillas

018 Vâtâyanâsana

Vâtâyanâ: Caballo

019 Vîrabhadrâsana

La postura del héroe

020 Vîrabhadrâsana II

La postura del héroe

021 Utthita Trikonâsana

Utthita: De pie

rikona: Triángulo.

022 Utthita Parsva Konâsana

Utthita: De pie

Parsva: Un lado

Kona: Ángulo

023 Natarâjâsana

Natarâjâsana: La postura de Nataraja, dios Shiva.

024 Garudâsana

Garudâ es el pájaro de Vishnu. Postura del águila

025 Utkatâsana

Utkata: en cuclillas

026 Ardha Utkatâsana

Ardha: Mitad

Utkata: Postura en cuclillas

027 Hastinisadana

Parecido a un elefante

028 Jathara -Parivrtti I

Jathara: Abdomen

Parivrtti: Con torsión

029 Jathara Parivrtti II

Jathara: Abdomen

Parivrtti: Con torsión

030 Jathara Parivrtti III

Jathara: Abdomen

Parivrtti: Con torsión

031 Paryankâsana

Paryanka: Cama

032 Savâsana

Sava: Muerto

033 Tadâkamudrâ

Tadâkamudrâ: Aspecto de

tanque.

034 Apânâsana

Apânâ: Bajar abdomen

035 Urdhva Prasrta Pâdâsana

Urdhva: Arriba

Prasrta: Extendida

Pâda: Piernas

036 Supta Eka Pâdângusthâsana

Supta: Estar tumbado

Eka: Uno

Pâdângustha: Coger la punta del pie con el pulgar y los dedos.

037 Supta Pâdângusthâsana

Supta: Estar tumbado

Pâdângustha: Coger la punta del pie con el pulgar y los dedos.

038 Supta Prasârta Pâdângusthâsana

Supta: Estar tumbado

Prasarita: Extendido

Pâdângustha: Coger la punta del pie con el pulgar y los dedos.

039 Supta Utthita Pâda Jânusirsâsana

Supta: Tumbado

Utthita: De pie

Pâda: Pierna

Jânusirsa: Cabeza hacia la rodilla.

040 Supta -Parvatâsana

Supta: Tumado

Parvata: Colina

041 Supta Baddha Konâsana

Supta: Tumbado

Baddha: Retener, atar

Kona: Ángulo

042 Dvipâda Pitham

Dvipâda. Dos pies

Pitham: Actitud

043 Matsyâsana I

Matsya: Pez

044 Matsyâsana II

Matsya: Pez

045 Setubandhâsana

Setubandha: El arco del puente

046 Uttâna Pâdâsana

Uttâna: Estiramiento

Pâda: Pierna, pie

047 Samasamsthânam

Samasamsthânam: Fácil en todas partes

048 Sâlamba Sirsâsana

Sâlamba: Con soporte

Sirsa: Cabeza

049 Nirâlamba Sirsâsana I

Nirâlamba: Sin soporte

Sirsa: Cabeza

050 Nirâlamba Sirsâsana II

Nirâlamba: Sin soporte

Sirsa: Cabeza

051 Nirâlamba Sirsâsana III

Nirâlamba: Sin soporte

Sirsa: Cabeza

052 Nirâlamba Sirsâsana IV

Nirâlamba: Sin soporte

Sirsa: Cabeza

053 Nirâlamba Sirsâsana V

Nirâlamba: Sin soporte

Sirsa: Cabeza

054 Viparitakarani

Viparitakarani: Gesto invertido

055 Sâlamba Sarvângâsana

Sâlamba: Con soporte

Sarvânga: Todas partes

Postura de todos los miembros levantados.

Postura de la Vela

056 Sâlamba Sarvângâsana II

Postura de todos los miembros levantados.

057 Sâlamba Sarvângâsana III

Postura de todos los miembros levantados.

058 Sâlamba Sarvângâsana IV

Postura de todos los miembros levantados.

059 Viparita Salabhâsana

Urdhva: Arriba

Baddha: Atado

Kona: Ângulo

060 Urdhva Konâsana

Urdhva: Arriba

Kona: Ângulo

061 Urdhva Baddha Konâsana

Urdhva: Arriba

Baddha: Atado

Kona: Ángulo

062 Ekapâda -Âkuñcanâsana

Ekapâda: Un pie

Âkuñcana: Encogerse

063 Âkuñcanâsana

Âkuñcanâsana: Encogerse

064 Ekapâda Sarvângâsana

Ekapada: Un solo pie

Sarvânga: Todas partes

065 Ekapâda Sarvângâsana II

Ekapada: Un solo pie

Sarvânga: Todas partes

Postura de todos los miembros levantados.

066 Halâsana I

Hala significa Arado.

067 Halâsana II

Arado.

068 Halâsana III

Arado.

069 Supta Konâsana

Supta: Tumbado

Kona: Ángulo

070 Karnapidâsana

Karnapida: Cerrar orejas

071 Urdhva Mukha Pascimatânâsana

Urdhva: Arriba

Mukha: Cara

Pascimatâna: Estiramiento posterior

072 Âkuñcanâsana Parivrtti

Âkuñcana: Encogerse

Parivrtti: Con torsión

073 Ekapâda Mayurâsana I

Ekapâda: Un solo pie

Mayura: Pavo Real

074 Ekapâda Mayurâsana II

Ekapâda: Un solo pie

Mayura: Pavo Real

075 Uttâna Mayurâsana I

Uttana: Estiramiento

Mayura: Pavo Real

076 Uttâna Mayurâsana II

Uttana: Estiramiento

Mayura: Pavo Real

077 Uttâna Mayurâsana III

Uttana: Estiramiento

Mayura: Pavo Real

078 Ardha Padma Uttâna Mayurâsana

Ardha: Mitad

Padma: Loto

Uttana: Estiramiento

Mayura: Pavo Real

079 Bhujangâsana

BHujanga significa Cobra.

080 Bhujangâsana II

BHujanga significa Cobra.

081 Ardha Salabhâsana

Ardha: Mitad

Salabha significa saltamontes.

082 Salabhâsana I

Salabha significa saltamontes.

083 Salabhâsana II

Salabha significa saltamontes.

084 Dhanurâsana

Dhanura significa Arco.

085 Godhâpitham

Godhâ significa Largartija.

086 Bhekâsana

Bheka: Rana

087 Râjakapotâsana

Râjakapota: El Rey de las Palomas

088 Simhâsana

Simha significa León.

089 Cakravâkâsana

Cakravâkâsana: Postura del ganso

090 Ustrâsana

Ustra: Camello

091 Ekapâda Ustrâsana

Ekapada: Una sola pierna o pie

Ustra: Camello

092 Kapotâsana

Kapota: Paloma

093 Urdhva Dhanurâsana

Urdhva: Arriba

Dhanura significa Arco.

094 Piñchamayurâsana

Piñchamayura: Pluma de Pavo real

095 Vrksâsana

Vrksa: Árbol

096 Sukhâsana

Sukhâsna: Postura fácil

097 Brahmâsana

Brahma: Dios Supremo

098 Siddhâsana

Siddha: Poder, talento

099 Svastikâsana

Svastikâsana: Postura auspiciosa

100 Padmâsana

Padma: Loto

101 Vajrâsana

Vajra: Diamante

102 Virâsana

Vira: Vitalidad

103 Gomukhâsana

Gomukha: Cara de Vaca

104 Nrsimhâsana

Nrsimha: Dios con cabeza de león

105 Parvatâsana

Parvata: Colina o montaña

106 Bhadrâsana

Bhadra: Buen augurio

107 Baddha Konâsana

Baddha: Atar

Kona: Ángulo

108 Dandâsana

Danda: Bastón

109 Jânusirsâsana

Jânusirsa: Cabeza hacia la rodilla

110 Pascimatânâsana

Pascimata: Estiramiento posterior

(Llamada la postura de la Pinza)

111 Tiryangmukha Ekapâda Pascimotanâsana

Tiryangmukha: Con el rostro detrás

Ekapâda: Una sólo pierna

Pascimatâna: Estiramiento posterior.

112 Ardha Padma Pascimatânâsana

Ardha: Mitad

Padma: En Loto

Pascimatâna: Estiramiento posterior.

113 Upavista Konâsana

Upavista: Sentado

Kona: Ángulo

114 Catuspâdapitham

Catuspâda: A cuatro patas

115 Purvatânâsana

Purvatâna: Estiramiento frontal

116 Mahâmudra

Mahâ: Grande

mudra: Sello, gesto simbólico

117 Nâvâsana

Nâva significa barca.

118 Krauñcâsana

Krauñca: Garza

119 Âkarna Dhanurâsana

Âkarna: Arriba hacia la oreja

Dhanura significa Arco.

120 Parighâsana

Parigha: Puerta prohibida

121 Kurmâsana

Kurma: Tortuga

122 Samakonâsana

Samakona: Mesmo ángulo

123 Mâlâsana

Mâla: Guirnalda

124 Ardha Matsyendrâsana

Ardha: Mitad

Matsyendra: Un yogui

125 Ardha Matsyendrâsana II

Matsyendra: Un yogui

126 Ardha Matsyendrâsana III

Matsyendra: Un yogui

127 Ardha Matsyendrâsana IV

Matsyendra: Un yogui

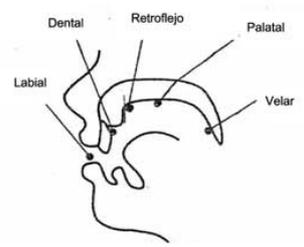
128 Mayurâsana

Mayura: Pavo real

129 Bakâsana

Baka: Grulla

Sánscrito: esquema de la fonética



LOS CINCO PUNTOS DE ARTICULACION

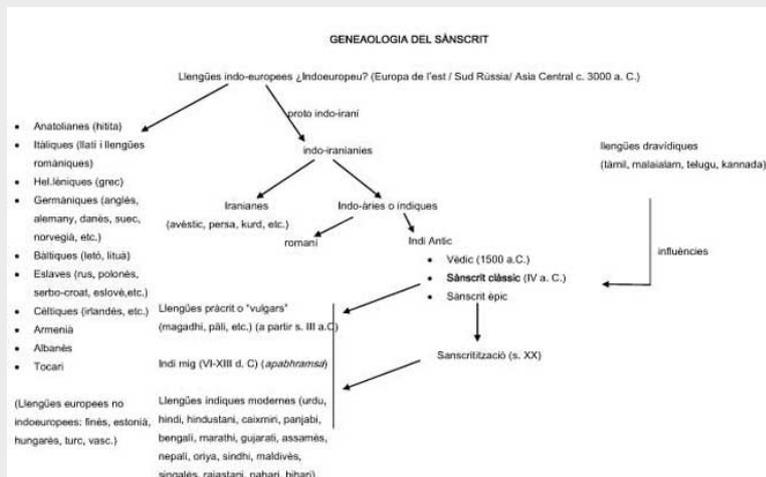
El lugar de contacto que interrumpe la salida del aire se llama **punto de articulación** (*sthâna* "lugar"). Existen en sánscrito cinco puntos de articulación: el velo, el paladar, la parte media del paladar, los dientes y los labios

- **Velar:** el dorso de la lengua toca el velo del paladar: k, kh, g, gh, ŋ
- **Palatal:** el dorso de la lengua toca el paladar: c, ch, j, jh, ñ
- **Retroflejo:** la punta de la lengua se enrosca hasta tocar el paladar por detrás de los alveolos superiores, de modo que si nos miramos en un espejo podemos ver la parte de debajo la lengua: ṭ, ṭh, ḍ, ḍh, ṇ
- **Dental:** la punta y el borde de la lengua presionan hacia delante hasta tocar los dientes, tanto inferiores como superiores: t, th, d, dh, n
- **Labial:** los labios se cierran uno contra el otro: p, ph, b, bh, m

- **sonoro:** sonido en que se produce una vibración de las cuerdas vocales: la mitad de las oclusivas (*g, gh, j, jh, ḍ, ḍh, d, dh, b, bh*), nasales (*ñ, ŋ, n, m*), anusvâra (*m*), *h* y vocales.
- **sordo:** sonido en que NO se produce vibración de las cuerdas vocales: la mitad de las oclusivas (*k, kh, c, ch, ṭ, ṭh, t, th, p, ph*), las fricativas y el *visarga*.
- **no aspirado:** consonante simple, es decir, NO seguida de una aspiración (*k, g, c, j, ṭ, ḍ, t, d, p, b*)
- **aspirado:** consonante seguida de una aspiración (*kh, gh, ch, jh, ṭh, ḍh, th, dh, ph, bh*), es decir, seguida del sonido *h*.

Laia Villegas

Sànscrito: Genealogia



Etales de l'evolució del sànscrit o "indi antic"

Dates i Esdeveniments històrics	Etales de la llengua	Literatura
Civilització de la Vall de l'Indus (2500-1700 a. C.)		Inscripcions cuneiformes d'una llengua no desxifrada
Els pobles aris indoeuropeus migren a Iran, Àsia Menor i la Vall de l'Indus (c. 2000 a.C.)	Sànscrit vèdic	Composició i transmissió oral dels himnes vèdics o <i>Vedes</i> (c. 3000-2000 a. C.) Fixació oral dels Vedes en 4 compilacions (<i>saṃhitā</i>) (en ordre cronològic): • <i>R̥g-veda</i> (Veda dels himnes) (1500 a.C.) • <i>Sāma-veda</i> (Veda dels cants) • <i>Yajur-veda</i> (Veda de les fórmules sacrificials) • <i>Atharva-veda</i> (Veda de les fórmules màgiques)
Penetració dels aris (pobles indoeuropeus) al Nord-oest de l'Índia (1500 a.C.) i la vall del Ganges (1000 a.C.), on es troben i conviuen amb els pobles autòctons.		Cada Veda funda la seva escola de sacerdots
Consolidació del sistema de castes i formació de regnes independents (1000-500 a.C.)		

Vida de Buda i Mahavira (VI a.C.): Budisme i Jainisme com a religions heterodoxes escindides del brahmanisme ortodox	Vèdic recent o Sànscrit pre-clàssic	<i>Brāhmaṇas</i> (X- VI a. C.): comentaris dels Vedes, descripció en prosa dels detalls i significat de les cerimònies i rituals <i>Āraṇyakas</i> (X- VI a. C.): seccions del bosc <i>Upaniṣads</i> (ensenyances esotèriques) (VII-IV a.C.): <i>Bṛhadāraṇyaka</i> , <i>Chāndogya</i> , <i>Āitareya</i> , <i>Taittirīya</i> , <i>Kauṣītaki</i> , <i>Īśā</i> , <i>Kena</i> , <i>Kaṭha</i> , <i>Muṇḍaka</i> , <i>Praśna</i> , <i>Śvetāśvatara</i> , <i>Māṇḍūkya</i> , <i>Maitrī</i> (en ordre cronològic) <i>Vedāṅga</i> (Ciències vèdiques auxiliars): fonètica, ritual, gramàtica, etimologia, mètrica i astrologia. <i>Sūtras</i> : tractats tècnics de litúrgia i ritual (solemnes i domèstics)
Alexandre Magne arriba a l'Índia (III a.C.) Imperi Maurya (IV-I a.C.) emperador Aśoka (III a.C.) Expansió del Budisme a l'Índia	Sànscrit Clàssic Conviu amb les llengües vernàcules (<i>prakṛt</i>) fins el 1000 d.C.	-Primera gramàtica sànscrita <i>Aṣṭādhyāyī</i> ; Pāṇini, IV a. C. - <i>Bhagavadgīta</i> , II-III a.C. -Filosofia (6 escoles ortodoxes o <i>darśana</i>): Mīmāṃsā, Nyāya, Vaiśeṣika, Sāṃkhya, Yoga i Vedānta sūtras: tractat fundacional de cada escola: <i>Brahma-sūtra</i> de Bādarāyaṇa, I d.C.; <i>Yoga-sūtra</i> de Patañjali, II d.C.; <i>Mīmāṃsā-sūtra</i> de Jaimini, I d.C.; <i>Sāṃkhya-kārikā</i> de Īśvarakṛṣṇa, IV d.C.; <i>Nyāya-sūtra</i> de Gautama, II a.C-II d.C.; <i>Vaiśeṣika-sūtra</i> de Kaṇāda, II d.C.

Dinastia Gupta (IV-VIII d.C) Esplendor de la cultura clàssica hindú	Sànscrit èpic	- Èpica (<i>Itihāsa</i>) o epopeyes: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Mahābhārata</i>, Vyāsa (IV a.C-V d.C) (inclou <i>Bhagavad-gītā</i>) • <i>Rāmāyana</i>, Vālmīkī - Llegendes i mitologia (<i>Purāna</i>) - <i>Dharmaśāstra</i> o ciència jurídica (ex. Lleis de Manu) -Poesia (<i>kāvya</i>) -Teatre: Kālidāsa, <i>Śakuntalā</i> (V d.C) - Compilacions de contes i faules <ul style="list-style-type: none"> • <i>Pañcatantra</i> • <i>Hitopadeśa</i> - Altres ciències (<i>śāstra</i>): astronomia, medicina, astrologia, gramàtica, etc.
VIII-XI Desenvolupament del tantrisme en l'hinduisme i el budisme	Primers textos en llengües vernàcules	
s.XI Invasió musulmana. Sultanat de Delhi		

Laia Villegas

[imprimir en tamaño A4 formato pdf](#)

Sànscrit: normas de citació

NORMAS BÁSICAS DE CITACIÓN DE TÉRMINOS SÁNSCRITOS

□ Para cada término sánscrito de este glosario se indica entre paréntesis el género (m: masculino; n: neutro; f: femenino). De este modo puedes aplicar a cada término el artículo, adjetivo, etc. en su género apropiado. Para los términos neutros lo usual es utilizar el artículo masculino.

ej. el āsana (m), la mudrā (f), el yoga (m), el citta (m), la buddhi (f), la naḍī (f)

Si no encuentras el término que necesitas en este glosario, búscalo en el diccionario, allí encontraras el género de la palabra y su forma de citación.

□ Los términos se citan (en este glosario y en todos los escritos académicos) en su tema o forma de citación, es decir, la palabra tal como aparece en el diccionario, sin declinar (sin las terminaciones que indican caso y número).

ej. karman (en lugar de karma, su nominativo); ātman (en lugar de ātma, su nominativo)

□ Cuando citamos una palabra en plural, no debemos añadir al final de la palabra la “s” española, dado que esto sería mezclar un término sánscrito con una terminación española.

ej. los āsana (en lugar de los āsanas), los kośa (en lugar de los kośas),

los yogasūtra (en lugar de los yogasūtras), las nāḍī (en lugar de las nāḍīs)

Sin embargo, podemos optar por añadir la “s” final. En ese caso, debemos explicitar que seguimos este criterio y aplicarlo sistemáticamente.

□ Idealmente hay que transcribir las palabras sánscritas al alfabeto latín siguiendo el sistema de transliteración internacional, con todos los diacríticos. Dichas transcripciones deben ir en cursiva.

En caso de no poder disponer de los medios técnicos para hacerlo, podemos optar por un sistema de transliteración simplificado y adaptado al español, siempre que así lo explicitemos. En ese caso no es necesario escribir las palabras en cursiva, puesto que dejan de ser citaciones del sánscrito para ser adaptaciones de las

palabras sánscritas a la fonética española:

sh en lugar de ś y ṣ (shiva en lugar de śiva, shushumna en lugar de śuṣumna)

ch en lugar de c (chakra en lugar de cakra)

h en lugar de ḥ (antahkārana en lugar de antaḥkāraṇa)

t en lugar de ṭ (hatha en lugar de haṭha)

d en lugar de ḍ (tadāsana en lugar de taḍāsana)

m en lugar de ṃ (samtosha en lugar de saṃtoṣa)

n en lugar de ṇ y ñ (ashtānga en lugar de aṣṭāṅga)

ri en lugar de ṛ (vriksha en lugar de vṛkṣa)

Incluso optando por el sistema simplificado, intenta conservar la distinción entre vocales largas y cortas (las vocales largas se indican con una línea horizontal encima y pueden ser ā, ī, ū). Esto es fácil de hacer en el ordenador y además nos indica dónde hay que poner el acento de la palabra (ej. āsana en lugar de asana, mūla en lugar de mula, īśvara en lugar de iśvara)

□Si aprendes las palabras de algún maestro/a indio/a, es posible que él o ella pronuncie las palabras sin la a final (ej. anahat en lugar de anahata , dhyān en lugar de dhyāna , mokṣ en lugar de mokṣa). El motivo es que las está pronunciando en hindi, no en sánscrito. La mayoría de palabras sánscritas terminan en vocal. Cuando encuentres una palabra acabada en

consonante asegúrate que no se trata de su versión hindi. Esto puedes hacerlo buscando la palabra en el diccionario.

Presta atención en mantener los compuestos como lo que son: una sola palabra. Es decir, debemos mantener juntas las palabras que forman un compuesto o, como alternativa, podemos separar las palabras mediante guiones:

ej. karmayoga o karma-yoga (en lugar de karma yoga); yogasūtra o yoga-sūtra (en lugar de yoga sūtra)

Esto sucede especialmente con los nombres de los āsana, muchos de ellos compuestos

ej. vṛkṣāsana (en lugar de vṛkṣa āsana)

Laia Villegas

Sánscrito: Historia

Historia del sánscrito. Ver en PDF

Laia Villegas

Âsanas en sánscrito
