

Ásany – vybrané polohy, prehľad

Kurz cvičiteľov 3. triedy

Slovenská asociácia jógy, SPJ Košice

Uvedený zoznam predstavuje prehľad telesných polôh zaradených do výuky predmetu Ásany. Sú členené do skupín podľa typu charakteristických účinkov.

Keďže v bežnej praxi nebývajú ich pomenovania úplne jednoznačné (synonymá či homonymá názvov), ku každej ásane je uvedený aj stručný náznak popisu. V zátvorke je názov ásany v anglickom jazyku.

Dušan Dugáček, 2019

RELAXAČNÉ

Šávásána (*shavasana, savasana*) – v ľahu na chrbte

Vjagrahásana (*vyagrahasana*) – v ľahu na bruchu

Advásána (*advasana*) – v ľahu na bruchu

Makarásána (*makarasana*) – v ľahu na bruchu

Šašankásána (*sasankasana*) – sed v predklone, kolená ku sebe, paže vystreté dopredu

Bálasána (*balasana*) – sed v predklone, kolená od seba, paže okolo nôh smerom dozadu

SEDAVÉ

Sukhásana (*sukhasana*) – nohy voľne prekrížené s nártami cez seba

Ardha padmásana (*ardha padmasana*) – jedna noha zohnutá a druhá preložená cez ňu

Padmásana (*padmasana*) – nohy pevne preložené cez seba

Vadžrásana (*vajrasana*) – sed na kolenách a päťach

Siddhásana (*sidhasana*) – sed s preloženými nohami, päty dotláčajú oblasť lonovej kosti a hrádze

Baddha Kónásana (*baddha konasana*) – zohnuté nohy opreté chodidlami o seba

Kaliásana (*kaliasana*) – sed v podrepe rozkročmo, s kolenami široko do strán

Gómukhásana (*gomukhasana*) – sed s prekríženými nohami, stehná cez seba

Mandukásana (*mandukasana*) – sed zadkom opretým o chodidlá, prstami nôh ku sebe

Samkatásana (*samkatasana*) – sed na zohnutej podloženej nohe, s druhou nohou preloženou

Vírásana, Ardha Padma V., (virasana) – sed v pokľaku, s chodidlami do strán pri bedrách

Guptásana (*guptasana*) – sed na prekrížených členkoch

V STOJI

Tadasana (*tadasana*) – stoj znožmo, ruky v pripažení, alebo spolu dľaňami k sebe vo vzpažení

ROVNOVÁŽNE

...v stoji:

Vrkšásana (*vrikshasana*) – na jednej nohe, druhá je zohnutá a opretá o stojacu nohu

Dandásana (*dandasana*) – na jednej nohe, v predklone horizontále s vystretými pažami

Natarádžásana (*natarajasana*) – na jednej nohe, druhá je pridržaná a zdvihnutá dozadu nahor

Utthita Hasta Pádangušthásana (*utthita hasta padangusthasana*) – jedna noha zdvihnutá nahor

Garudásana (*garudasana*) – so vzájomým prepletením horných a dolných končatín

Éka Páda Málásana (*eka pada malasana*) – jedna noha je zdvihnutá do zohnutia a podchytená

...na rukách:

Dvi Hasta Bhudžásana (*dvi hasta bhujasana*) – vystreté nohy vyložené podkolením na lakt'och

Kakásana (*kakasana*), (tiež ako Baka Dhjánásana) – nohy zohnuté zdvihnuté opreté o lakte

Tólásana (*tolasana*) – zo sedu, vzpor na rukách s podvihnutými prekríženými nohami

Kášjapásana (*kasyapasana*) – opora vyrovnaného tela do strany o jednu ruku vystretej paže

Majúrásana (*mayurasana*), (tiež ako Hamsásana) – telo podopierané o zohnuté paže v lakt'och

...v sede:

Naukásana (*naukasana*), (tiež ako Navasána) – s vystretými zdvihnutými nohami, s predpažením

Ubhája Pádangušthásana (*ubhaya padangusthasana*) – vystreté zdvihnuté nohy, chytené za palce

Utkásana (*utkasana*) – drep na špičkách so zdvihnutými rukami (pred hrud'ou, nad hlavou)

ÚKLONOVÉ

Utthita Trikonásana (*utthita trikonasana*) – v stoji rozkročnom, úklon v upažení do strany

Ardha Čandrásana (*ardha chandrasana*) – zo stoji znožmo, úklon na jednej nohe do strany

Čandrásana (*chandrasana*) – v stoji znožmo zo vzpaženia, dlane rúk spolu, úklon do strany

Parighásana (*parighasana*) – z pokľaku, úklon z upaženia ku vystretej nohe do strany

Páršva Páda Prásar Pasčimóttanásana – Pasčimóttanásana rozkročmo s úklonom do strany

PREDKLONOVÉ

...v stoji:

Pádahastásana (*padahastasana*) – znožmo, do predklonu

Dvikónásana (*dvikonasana*) – znožmo, do predklonu s pažami zdvihnutými nahor za chrbát

Páršvóttanásana (*parsvottanasana*) – rozkročný stoj, predklon k jednej vystretej nohe do strany

Prasaritá Pádóttásana (*prasarita padottasana*) – rozkročný stoj, predklon priamo dopredu

...v sede:

Jóga Mudra (*yoga mudra*) – v sede na kolenách do predklonu

Pasčimóttanásana (*paschimottanasana*)

Ardha Padma P. – jedna zohnutá v preložení, predklon ku vystretej nohe

Páda Prásar P. – rozkročmo, predklon medzi nohy (tiež ako Upavištha Kónásana)

Trianga P. – jedna noha zohnutá chodidlom dozadu, predklon ku vystretej nohe

Gómukha P. – jedna noha preložená krížom, paže ako v Gómukhásane, predklon ku vystretej nohe

Maričjásana (*marichiasana*) – jedna noha zohnutá kolenom nahor, predklon ku vystretej nohe

Džánuširšásana (*janusirsasana*) – jedna noha zohnutá do strany, predklonu ku vystretej nohe

Málásana (*malasana*) – podrep do predklonu s trupom medzi stehná, s obchvatom paží okolo bedier

Kurmásana (*kurmasana*) – v sede rozkročmo s trupom do predklonu, paže sú podsunuté pod kolená

ZÁKLONOVÉ

Matsjásana (*matsyasana*) – v ľahu na chrbte, s nohami vystretými alebo prekríženými

Šalabhásana (*salabhasana*) – na bruchu, s podvihnutými nohami

Bhudžangásana (*bhujangasana*) – na bruchu, so zdvihnutou hlavou a trupom (tiež ako Sarpásana)

Dhanurásana (*dhanurasana*) – na bruchu, ruky sa držia vzadu o nohy, s trupom ťahaným do priehybu

Bhékásana (*bhekasana*) – na bruchu, s prítlakom rúk o priehlavky zohnutých nôh smerom k podlahe

Púrvóttanásana (*purvottanasana*) – zo sedu s oporou o vystreté paže, zdvihnuté bedrá do priehybu

Kandharásana (*kandharasana*) – z ľahu na chrbte, ruky sa držia za členky, zdvihnuté bedrá

Uštrásana (*ustrasana*) – na kolenách, priehyb dozadu s oporou o vystreté paže, rukami na chodidlách

Utthita Dhanurásana (*utthita dhanurasana*) – z pokľaku, predklon s oporou o jednu vystretú pažu

Kapotásana (*kapotasana*) – na kolenách, 1. noha zohnutá dozadu, 2. noha zohnutá vpredu, záklon

Supta Vadžrásana (*supta vajrasana*) – zo sedu na kolenách do ľahu (priehybu) na chrbte

TORZNÉ

Parivritti Trikonásana (*parivritti trikonasana*) – rozkročmo, predklon s pretočením trupu

Parivritti Sukhásana (*parivritti sukhasana*) – v sede, Sukhásana s pretočením trupu do strany

Ardha Matsjendrásana (*ardha matsyendrasana*) – Matsjendrova poloha a jej varianty

Parivritti Páršvakónásana (*parivritti parsvakonasana*) – rozkročmo s pretočením do strany

Pášásana (*pasasana*) – v podrepe, s pretočením trupu a obchvatom paží okolo nôh

Džatara Parivartanásana (*jatara parivartanasana*) – v ľahu na chrbte, nohy preklopené do strany

Parivritti Džánuširšásana (*parivritti janusirsasana*) – v sede, s pretočením trupu do predklonu

OBRÁTENÉ

Viparita Karaní (*viparita karani*) – nohy vztýčené nahor, s podopretím rukami pod bedrá

Sarvangásana (*sarvangasana*) – nohy vztýčené nahor, zarovno s trupom

Halásana (*halasana*) – z ľahu na chrbáte, nohami zdvihnutými, vystretými dozadu za hlavu k podlahe

Supta Kónásana (*supta konasana*) – podobne ako Hálásana, ale nohy sú rozkročmo, ruky za chodidlá

Karnapidásana (*karnapidasana*) – z ľahu na chrbte, zdvihnuté zohnuté nohy opreté kolenami o uši

Švanásana (*svanasana*) – poloobrátená poloha v predklone s oporou o vystreté nohy a paže

Parvatasana (*parvatásana*) – v predklone s oporou o vystreté nohy a paže o podlahu

Mastakásana (*mastakasana*) – o predlaktia zohnutých paží, vrchol hlavy v dlaniach a vystreté nohy

Varkšásana (*variksasana*) – stoj na hlave, nohy zdvihnuté a opreté kolenami o nadlaktia zohn. paží

Kapalásana (*kapalāsana*) – vystretý stoj na hlave s oporou o paže (ruky dlaňami na podlahe)

Siršásana (*sirsasana*) – stoj na hlave s vystretým telom, s oporou o predlaktia