



## GLOSARIO DE TÉRMINOS

### CUALIFICACIÓN PROFESIONAL: INSTRUCCIÓN EN YOGA

Código: AFD616\_3

NIVEL: 3



**Asanas:** Posiciones por medio de las cuales una persona puede permanecer inmóvil, calmada, tranquila y cómoda, tanto física como mentalmente. Se llaman así a cada una de las diferentes posturas de la técnica del yoga, que actúan en la mente y el cuerpo.

**Hatha yoga:** Una de las formas que adopta el Raja Yoga por medio del dominio del cuerpo y la respiración para lograr la reintegración del ser con lo Absoluto, por medio del dominio de la mente, por medio de la concentración y de la meditación. Se considera como un sistema de purificación, de disciplina preparatoria.

**Karanas:** Son las asanas encadenadas. Rutinas de asanas que se producen durante la sesión, varían de dificultad de una a otra.

**Koshas:** Se llaman así a la parte espiritual del yoga, que entiende la dimensión del hombre en varias capas, llamadas koshas. Concretamente se establecen cinco capas: material, espiritual, energética, felicidad y psíquica.

**Kriyas:** Técnicas de pranayama, diseñadas para alcanzar la paz espiritual.

**Mantras:** Sílabas, palabras o frases que recitando o repitiendo lleva a la persona a un estado de relajación profunda

**Mudras:** Diferentes actitudes para expandir la parte espiritual

**Pranayamas:** Técnicas respiratorias mediante las cuales el practicante se asegura que el flujo de energía a través del cuerpo sea libre y sin obstáculos, lo que ayuda a mantener el organismo sano.

**Raja yoga:** significa yoga real. Conjunto de las prácticas espirituales más elevadas.

**Shartkarmas:** Técnicas de purificación, basadas en ejercicios de limpieza interna y externa.

**Sthira-shukam:** Cualidades que debe tener el movimiento en yoga: sthira (firmeza y vigilancia) y shukam( habilidad de permanecer cómodo y relajado en la postura).

**Vinyasa:** Palabra utilizada en yoga con varios significados:

- Para referirse a la unión de la respiración y el movimiento.
- Para nombrar las transiciones entre las posturas mantenidas (asanas).
- Es como se conoce una forma de práctica de yoga en la que se enfatiza la unión entre las diferentes asanas.