

# SŁOWNICZEK

## I POZYCJE STOJĄCE

1. GÓRA (*TADA*) ताड
2. DRZEWO (*WRIKSZA*) वृक्ष
3. POTEŻNY, DZIKI (*UTKATA*) उत्कट
4. ORZEŁ (*GARUDA*) गरुड
5. KRÓL, PAN (*RADŽA*) राज TANCERZY (*NATA*) नट = SIWA
6. TRZY (*TRI*) त्रि KĄT (*KONA*) कोण
7. PODNIESIONY, WYSOKI, STOJĄCY (*UTTHITA*) उत्थित
- 8,11. JEDEN Z BOHATERÓW SIWY (*WIRABHADRA*) वीरभद्र
9. PODNIESIONY (*UTTHITA*) उत्थित  
STRONA, BOCZNY (*PARŚWA*) पार्श्व
10. PÓŁ (*ARDHA*) अर्ध KSIĘŻYC (*CZANDRA*) चन्द्र
- 12,13. SKRĘCONY (*PARIWRITTA*) परिवृत्त
14. SKOBEL (*PARIGHA*) परिदृ
15. KIJ (*DANDA*) दण्ड WIAZANIE (*JAMANA*) यमन  
PODZIELONY (*WIBHAKTA*) विभक्त KOLANO (*DŽANU*) जनु  
GŁOWA (*SIRA*) शिर
- 16,17. ROZPOSTARTY (*PRASARITA*) प्रसारित NOGA (*PADA*) पाद [AU>O]  
INTENSYWNE NACIĄGNIĘCIE (*UTTANA*) उत्तान
18. PALUCH U NOGI (*PADANGUSZTHA*) पादाङ्गुष्ठ
19. NOGA (*PADA*) पाद REKA (*HASTA*) हस्त
20. WYOBLONY (*ANUWITTA*) आनुवित्तासन

## II POZYCJE SIEDZĄCE

1. KIJ (*DANDA*) दण्ड
2. ŁATWY, WYGODNY (*SUKHA*) सुख
3. GROM, DIAMENT (*WADŽRA*) वज्र
4. BOHATER, WOJOWNIK (*WIRA*) वीर
5. MĘDRZEC (*SIDDHA*) सिद्ध

6. LOTOS (*PADMA*) पद्म
7. GÓRA (*PARWATA*) पर्वत
8. KROWA (*GO*) गौ PYSK (*MUKHA*) मुख
9. ŚCIAĞNIĘTY, ZŁAPANY, ZWIĄZANY (*BADDHA*) बद्ध

### Wygięcia do przodu

1. DZIECKO (*BALA*) बाल
- 1a. W DÓŁ (*ADHO*) अधो TWARZ (*MUKHA*) वज्र
2. POWIETRZE, GAZ (*PAWANA*) पवन UWOLNIONY (*MUKTA*) मुक्त
3. GIRLANDA (*MALA*) माला
4. TYŁ CIAŁA (*PAŚCIMA*) पश्चिम [AU>O]  
INTENSYWNE NACIĄgniĘCIE (*UTTANA*) उत्तान
5. MUSZLA (*MUDRA*) मुद्र
6. KOLANO (*DŻANU*) जनु GŁOWA (*SIRSZA*) शीर्ष
7. CIAŁO, CZŁON (*ANGA*) अङ्ग JEDEN (*EKA*) एक [AE >AI]
8. POSADZONY (*UPAWISZTHA*) उपविष्ट

### Wygięcia do tyłu

1. SYN ANDŻANY, MATKI HANUMATA (*ANDŻANEJA*) अञ्जनेय
2. RYBA (*MATSJA*) मत्स्य
3. ŚPIĄCY (*SUPTA*) सुप्त BOHATER, WOJOWNIK (*WIRA*) वीर
4. WĄŻ, ŻMIJA (*BHUDŻANGA*) भुजङ्ग
5. PODNIESIONY (*URDHWA*) ऊर्ध्व PYSK (*MUKHA*) मुख  
PIES (*ŚWANA*) श्वान
6. ŁUK (*DHANUS*) धनुस्
7. ŚWIERSZCZ (*SIALABHA*) शलभ
8. WIELBŁĄD (*USZTRA*) उष्ट्र
9. MOST (*SETU*) सेतु  
TWORZĄCY, KONSTRUUJĄCY (*BANDHA*) बन्ध
10. GŁOWA (*SIRSZA*) शीर्ष
11. PODNIESIONY (*URDHWA*) ऊर्ध्व ŁUK (*DHANUS*) धनुस्

### Skręty

1. JEDEN Z SIEDMIU RISZICH (*BHARADWADŻA*) भारद्वाज
- 2,3. *MARICZI* = JEDEN Z 10 SYNÓW BRAHMANA मरीचि
- 4,5. JOGIN *MATSYENDRA*, TWÓRCA ASANY मत्स्येन्द्र  
[dosłownie: WŁADCA RYB: *MATSJA+INDRA*]

6. SKRĘCONY (*PARIWRITTA*) परिवृत्त GŁOWA (*SIRSZA*) शीर्ष

**Pozycje odwrócone**

1. KRÓLIK (*SIASIA*) शश CIAŁO (*ANGA*) अङ्ग
2. PÓŁ (*ARDHA*) अर्ध GŁOWA (*SIRSZA*) शीर्ष
3. PODPARTA (*SALAMBA*) सालम्ब GŁOWA (*SIRSZA*) शीर्ष
4. PODPARTE (*SALAMBA*) सालम्ब CAŁE (*SARWA*) सर्व  
CIAŁO (*ANGA*) अङ्ग
5. JEDNA (*EKA*) एक NOGA (*PADA*) पाद CAŁE (*SARWA*) सर्व  
CIAŁO (*ANGA*) अङ्ग
6. ZŁAPANY (*BADDHA*) बद्ध KĄT (*KONA*) कोण CAŁE (*SARWA*) सर्व  
CIAŁO (*ANGA*) अङ्ग
7. PŁUG (*HALA*) हल
8. STRONA, BOCZNY (*PARŚWA*) पार्श्व PŁUG (*HALA*) हल
9. ŚPIĄCY (*SUPTA*) सुप्त KĄT (*KONA*) कोण
10. UCHO (*KARNA*) कर्ण DOCIŚNIĘTY (*PIDA*) पीड

**III POZYCJE LEŻĄCE**

1. CIAŁO, ZWŁOKI (*SIAWA*) शव
2. KROKODYL (*MAKARA*) मकर
3. PODNIESIONY (*URDHWA*) ऊर्ध्व  
ROZPOSTARTY (*PRASARITA*) प्रसारित NOGA (*PADA*) पाद
4. NIESKOŃCZONOŚĆ (*ANANTA*) अनन्त

**Pozycje różne**

1. W DÓŁ (*ADHO*) अधले PYSK (*MUKHA*) मुख PIES (*ŚWANA*) श्वान
2. CZTERY (*CZATUS*) चतुस् CZŁON (*ANGA*) अङ्ग KIJ (*DANDA*) दण्ड
3. PODNIESIONY (*URDHWA*) ऊर्ध्व TWARZ (*MUKHA*) मुख  
ROZPOSTARTY (*PRASARITA*) प्रसारित NOGA (*PADA*) पाद [AU>O]  
INTENSYWNE NACIĄGNIĘCIE (*UTTANA*) उत्तान
4. CAŁKOWITY (*PARIPURNA*) परिपूर्ण OKRĘT, ŁÓDŹ (*NAWA*) नाव

**Układy dynamiczne**

1. KOT (*BIDALA*) बिडाल
2. SŁOŃCE (*SURJA*) सूर्य  
POWITANIE, POZDROWIENIE (*NAMASKARA*) नमस्कार