

## 標準 YOGA アーサナ名称 基本 72

	標準カタカナ表記	サンスクリット表記	ローマ字表記	日本語名	英語通称
1	アシュタंगा ナマスカラーサナ	अष्टाङ्गनमस्कारासन	ashtanga namaskarasana	8点を床につくポーズ	エイトポイントポーズ
2	アドームカヴルクシャーサナ	अधोमुखवृक्षसन	adho mukha vrksasana	下向きの木のポーズ	
3	アドームカシュヴァナーサナ	अधोमुखश्वानासन	adho mukha svanasana	下向きの顔の犬のポーズ	ダウンドッグ/ドッグポーズ
4	アルダマツェन्द्रラーサナ	अर्धमत्स्येन्द्रासन	ardha matsyendrasana	半分のマツェन्द्रラのポーズ	
5	アルダチャンドラーサナ	अर्धचन्द्रासन	ardha chandrasana	半月のポーズ	
6	アンジャンーヤサナ	अञ्जनेयासन	anjaneeyasana	三日月のポーズ	
7	ヴァシシュターサナ	वसिष्ठसन	vasisthasana	賢者ヴァシシュタのポーズ	ブランクポーズ
8	ヴィーラパッドラーサナ I	वीरभद्रासन१	virabhadrasana 1	戦士のポーズ I	ウォーリアー1
9	ヴィーラパッドラーサナ II	वीरभद्रासन२	virabhadrasana 2	戦士のポーズ II	ウォーリアー2
10	ヴィーラパッドラーサナ III	वीरभद्रासन३	virabhadrasana 3	戦士のポーズ III	ウォーリアー3
11	ヴィーラパリガーサナ	वीरपरिघासन	vira parighasana	英雄の門のポーズ	
12	ヴィダーラーサナ	विदारासन	vidalāsana	猫のポーズ	
13	ウールドウヴァハスターサナ	ऊर्ध्वहस्तासन	urdhva hastasana	手を上にあげるポーズ	
14	ウシュトラサナ	उष्ट्रासन	ustrasana	ラクダのポーズ	
15	ウツカターサナ	उत्कटासन	utkatasana	椅子のポーズ	チェアーポーズ
16	ウッターナーサナ	उत्तानासन	uttanasana	深い前屈のポーズ	
17	ウッターナバーダーサナ	उत्तानपादासन	uttana padasana	脚を伸ばした魚のポーズ	
18	ウツティタルダダヌラーサナ	उत्थितार्धधनुरासन	uttita ardha dhanurasana	半月のポーズ	
19	ウツティタリコナーサナ	उत्थितत्रिकोणासन	uttita trikonasana	三角のポーズ	トライアングルポーズ
20	ウツティタハスタバーダङ्गシュターサナ	उत्थितहस्तपादाङ्गुष्ठासन	uttita hasta padangustasana	足の親指をつかんで伸ばすポーズ	
21	ウツティタパールシュヴァコーナーサナ	उत्थितपार्श्वकोणासन	uttita parsvakonasana	体の側面を伸ばすポーズ	
22	ウツティタパールシュヴァサヒターサナ	उत्थितपार्श्वसहितासन	uttita parsvasahita asana	足の親指を握んで横に伸ばすポーズ	
23	ウバヴィシシュタコーナーサナ	उपविष्टकोणासन	upavistakonasana	座った開脚のポーズ	
24	ヴルクシャーサナ	वृक्षासन	vrksasana	木のポーズ	
25	ウールドウヴァダヌラーサナ	ऊर्ध्वधनुरासन	urdhva dhanurasana	上向きの弓のポーズ	
26	ウールドウヴァムカシュヴァナーサナ	ऊर्ध्वमुखश्वानासन	urdhva mukha svanasana	上向きの顔の犬のポーズ	アップドッグ
27	エーカーバードームカシュヴァナーサナ	एकपादधौमुखश्वानासन	ekapada adhomukhasvanasana	片足の下向きの顔の犬のポーズ	
28	ガルダーサナ	गरुडासन	garudasana	ワシのポーズ	
29	カルナपीダーサナ	कर्णपीडासन	karnapidasana	耳を圧迫するポーズ	
30	クンバカーサナ	कुम्भकासन	kumbhakasana	板のポーズ	ブランクポーズ
31	ゴームカーサナ	गोमुखासन	gomukhasana	牛の顔のポーズ	
32	サーランバ サルヴァーンガサナ	सारम्भसर्वङ्गासन	salamba sarvangasana	肩立ちのポーズ	ショルダースタンド
33	サーランバ シールシャーサナ	सारम्भशीर्षासन	salamba sirsasana	三点倒立	トライポッドヘッドスタンド
34	シールシャーサナ	शीर्षासन	sirsasana	頭立ちのポーズ	ヘッドスタンド
35	ジャーヌシールシャーサナ	जानुशीर्षासन	janu sirsana	頭を膝につけるポーズ	
36	シャヴァーサナ	शवासन	savasana	屍のポーズ	
37	ジャタラパリヴァルターサナ	जठरपरिवर्तनासन	jatharaparivartanasana	腹部のねじりのポーズ	
38	シャラバーサナ	शलभासन	salabhasana	バッタのポーズ	

標準カタカナ表記	サンスクリット表記	ローマ字表記	日本語名	英語通称
39 スールヤナマスカラ	सूर्यनमस्कार	surya namaskara	太陽礼拝	
40 スプタバーダングシュターサナ	सुप्तपादाङ्गुष्ठासन	suptapadangusthasana	仰向けで足の親指をつかむポーズ	
41 スプタヴィーラーサナ	सुप्तवीरासन	supta virasana	仰向けの英雄のポーズ	
42 セートウバンダサルヴァンガーサナ	सेतुबन्धसर्वाङ्गसन	setu bandha sarvangasana	橋のポーズ	
43 ターダーサナ	ताडासन	tadasana	山のポーズ	
44 ダヌラーサナ	धनुरासन	dhanurasana	弓のポーズ	
45 ダンダーサナ	दण्डासन	dandasana	杖のポーズ	
46 チャトラランガダンダーサナ	चतुरङ्गदण्डासन	chatranga dandasana	四肢で支える杖のポーズ	
47 トウラーサナ	तुलासन	tolasana	天秤のポーズ	
48 ティッティバーサナ	टिट्टिभासन	tittibhasana	ホタルのポーズ	
49 ティルヤムカエーカパーダバシュティモッターナーサナ	तिर्यमुख एकपाद पश्चिमोत्तानासन	Tiryam Mukha Eka Pada Paschimottanasana	片脚を曲げた前屈のポーズ	
50 ナーヴァーサナ	नावसन	navasana	舟のポーズ	
51 バカーサナ	बकासन	bakasana	鶴のポーズ	
52 パーダングシュターサナ	पादाङ्गुष्ठासन	padangusthasana	足の親指をつかむポーズ	
53 パールシュヴォッターナーサナ	पार्श्वोत्तानासन	parsvottanasana	立位の片足前屈のポーズ	
54 バスチモッターナーサナ	पश्चिमोत्तानासन	paschimottanasana	西側を強く伸ばすポーズ	
55 バッドコーナーサナ	बद्धकोणसन	baddhakonasana	合せきのポーズ	
56 バドマーサナ	पद्मासन	padmasana	蓮華のポーズ(結跏趺坐[けっかふざ])	ロータスポーズ
57 ハラーサナ	हालासन	halasana	鋤(すき)のポーズ	
58 バラーサナ	बालासन	balasana	こどものポーズ	チャイルドポーズ
59 バーラドヴァージャーサナ	भारदवाजासन	bhuradvajasana	賢者のポーズ	
60 パリヴルッタ アルダチャンドラーサナ	परिवृत्त अर्धचन्द्रासन	parivrtta arsha chandrasana	ねじった半月のポーズ	
61 パリヴルッタトリコナーサナ	परिवृत्तत्रिकोणासन	parivrtta trikonasana	ねじった三角のポーズ	
62 パリヴルッタパールシュヴァコーナーサナ	परिवृत्तपार्श्वकोणासन	parivrtta parsvakonasana	ねじって脇腹を伸ばすポーズ	
63 パリヴルッタジャーヌシールシャーサナ	परिवृत्त जानुशीर्षासन	parivrtta janu sirshasana	ねじった頭を膝につけるポーズ	
64 パリガーサナ	परिघासन	parighasana	門のポーズ	
65 ピンチャマユラーサナ	पिञ्चमयूरासन	pincha mayurasana	クジャクの羽のポーズ	
66 プールヴォッターナーサナ	पूर्वोत्तानासन	purvottanasana	東側を強く伸ばすポーズ	
67 ブジャपीダーサナ	भुजपीडासन	bhujapidasana	腕を押すポーズ	
68 ブジャンガーサナ	भुजङ्गासन	bhujangasana	コブラのポーズ	
69 プラサリタパド-ッターナーサナ	प्रसारितपादोत्तानासन	prasarita padottanasana	立って両足を伸ばすポーズ	
70 マカラサナ	मकरासन	makerasana	ワニのポーズ	
71 マツヤサナ	मत्स्यासन	matsyasana	魚のポーズ	
72 マリーッチャーサナ	मरीच्यासन	maricyasana	賢者マリーチのポーズ	

## 日本 YOGA アーサナ名称標準化プロジェクトについて

日本では YOGA の先生によってアーサナの呼び方がとてもバラバラです。日本語に英語。サンスクリットでもその読み方は人それぞれ。下を向いた犬のポーズ(ダウンドッグ)は、インドのサンスクリットではなんていうのでしょうか？アダムカシュワナー・アーサナ？アダムカシュワナーサナ？(答えは表の中にあります。)

私たちはこんな状況をなんとかしたいと思っていました。日本中の先生が同じ読み方、しかもサンスクリットにより近い読み方で教えるようになったら？どのクラスに出ても名前が同じなら、安心して練習に集中できるでしょう。インドや世界中の YOGA 仲間ともアーサナの話ができるかもしれません。

高いレベルの基準を持って、自信を持って YOGA を教え、学ぶ。私たちは日本の YOGA 界のそんな将来を目指しています。

WEB サイト: <http://www.yogaasana.jp/>

お問い合わせ: [info@underthelight.jp](mailto:info@underthelight.jp)

## プロジェクトのメンバー

発起人となったのは、代々木のアンダーザライト ヨガスクールでヨガティーチャー養成コースを指導するインストラクターと運営スタッフ達です。ヨガ哲学講師で現在インドでサンスクリット勉強中の向井田みお先生が中心となって、カタカナ表記の基準作りを行っています。表記の決定にあたっては、サンスクリットの専門家である日本大学文理学部准教授 合田秀行先生にアドバイスをいただきました。

## アーサナ名称のサンスクリット語表記について

この表では、アーサナ名称をサンスクリット語の発音にできるだけ忠実にカタカナ表記しています。以下のサンスクリット語特有の発音システムに従いました。

① 「व」=ヴァ  
半母音のवは、ヴァ、ワと表記されることもあります。すべて「ヴァ」で統一しています。唇と歯を使って発音する音になります。(व=वतो?म्)  
例 \* शिव श्यावा, उव उールドヴァ

② N,5yなど子音の繋がり  
2つ以上の子音が繋がる前には「ツ」の音がはいります。  
例 \* उNनウッターナ

③ अ+आसन ア+ア=「アー」などの母音の繋がり  
同じ音の母音が繋がる場合は、2 カウントで発音します。  
例 \* [शिवसनシャヴァーサナ] シャヴァのアと、アーサナのアが繋がることで「アー」と2 カウント分(२ म् मートラ)の発音となります。  
(サンディールール ६.१.१०१ अकः सवण्प वीघ4।)

④ ए ओ (ग,ण)१.१.२ अ+# ग,णः  
サンスクリット語にエ、オという音はなく、「エー」、「オー」と長母音として発音します。

理由は「エー」と音は「ア+イ」の組み合わせに他ならないと考えられているからです。また「オー」は、「ア+ウ」の組み合わせることで、人間の体で発音することができるからです。この2つの音に関しては、母音の混合として特別に「グナग,ण」と呼ばれています。

ア+イ=エー  
ア+ウ=オー

⑤ ऐ औ (व ि) १.१.१व िरादव  
ア+エ=アイ エー ア+オ=アウ オーと発音します。

この2つの文字は特別に「ヴルッディ v.ि」と呼ばれます。

## このファイルについて

このファイルの内容はクリエイティブコモンズライセンスに基づき、表示 - 改変禁止 2.1 でライセンスされています。ライセンスの詳細についてはクリエイティブ・コモンズ・ジャパンの Web サイトをご参照ください。

クリエイティブ・コモンズ・ライセンス: <http://creativecommons.jp/licenses/>