

本書體位法、手印、調息法中文—梵文對照表

	中文	梵文
體位法		
坐姿	半蓮花坐式	Ardha-Padmāsana
	蓮花坐式	Padmāsana
	金剛坐式	Vajrāsana
	大笑式	Hāsyāsana
跪姿	蛙式	Maṇḍūkāsana
	臥龜式	Kūrmāsana
	半月式	Ardha-Candrāsana
	駱駝式	Uṣṭrāsana
	魚式	Matsyāsana
	獅子式	Simhāsana
立姿	單腿平衡式	Dhruvāsana
	風吹樹式／棕櫚樹式	Tāḍāsana
	站立轉體式	Kaṭicakrāsana
	山式	Parvatāsana
	手碰腳前屈伸展式	Pādahastāsana
臥姿	鱷魚式	Makarāsana
	動物休息式	Paśuviśrāmāsana
	嬰兒式	Bālāsana
	攤屍式	Śavāsana
組合	拜日式	Sūrya Namaskāra
手印		
	蓮花手印	Padmamudrā
	智慧手印	Jñānamudrā
調息法		
	風箱調息法	Bhastrikā Prāṇāyāma
	聖光調息法	Kapālabhāti Prāṇāyāma
	清涼調息法	Śitalī Prāṇāyāma
	嘶聲調息法	Sītkārī Prāṇāyāma
	蜂鳴調息法	Bhrāmarī Prāṇāyāma
	左右鼻孔交替呼吸調息法	Anuloma-Viloma Prāṇāyāma
	勝利調息法	Ujjāyī Prāṇāyāma