

FAMÍLIA DE ÁSANAS

YOGA
N A T A R Á J A



www.yoganataraja.com.br

PRODUZIDO POR:

YOGA
VILA MARIANA

Rua França Pinto, 176
www.yogavilamariana.com.br
contato@yogavilamariana.org.br

Fotos: Tatiana Silva e Tomaz Vello
Direção Técnica: Instrutor Marcos Taccolini
Modelos: Marcos Taccolini e Máira Salomão
Revisão: Profa. Fernanda Neis

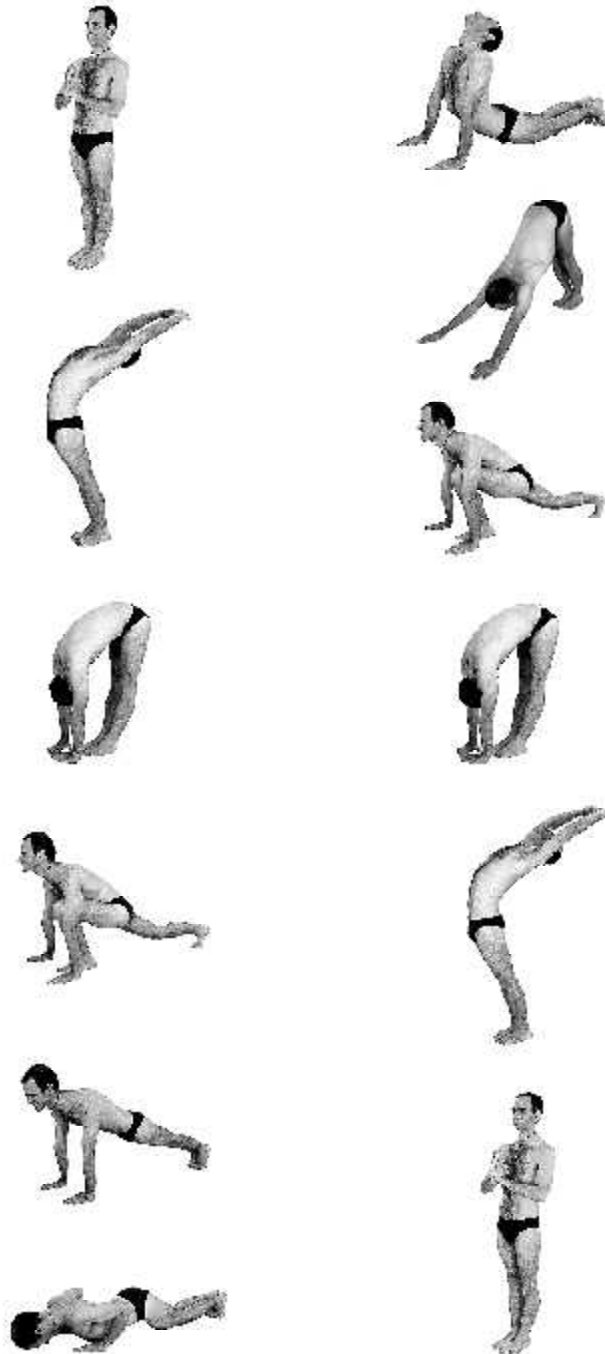
SUMÁRIO DAS FAMÍLIAS

- 1 – sūrya namaskāra
- 2 – vírabhadra namaskāra
- 3 – shavāsana
- 4 – puránāsana
- 5 – purānavajrásana
- 6 – sukhāsana
- 7 – samánāsana
- 8 – swástikāsana
- 9 – siddhāsana
- 10 – padmāsana
- 11 – vírásana
- 12 – vajrásana
- 13 – idāsana
- 14 – pingalāsana
- 15 – sushumnāsana
- 16 – bhadrásana
- 17 – úrdwāsana
- 18 – pádāsana
- 19 – prathanāsana
- 20 – trishúlāsana
- 21 – vrikshāsana
- 22 – ekapáda úrdhwāsana
- 23 – vatyánāsana
- 24 – angushthāsana
- 25 – natarájāsana
- 26 – dhanurāsana
- 27 – jánúrdhwa sírshāsana
- 28 – jánúrdhwāsana
- 29 – gárudāsana
- 30 – pakshāsana
- 31 – pádaprasáranāsana
- 32 – prasárana ekapádāsana
- 65 – vamadêvāsana
- 66 – kapodāsana
- 67 – vakrásana
- 68 – matsyêndrásana
- 69 – upáadhanāsana
- 70 – kukkutāsana

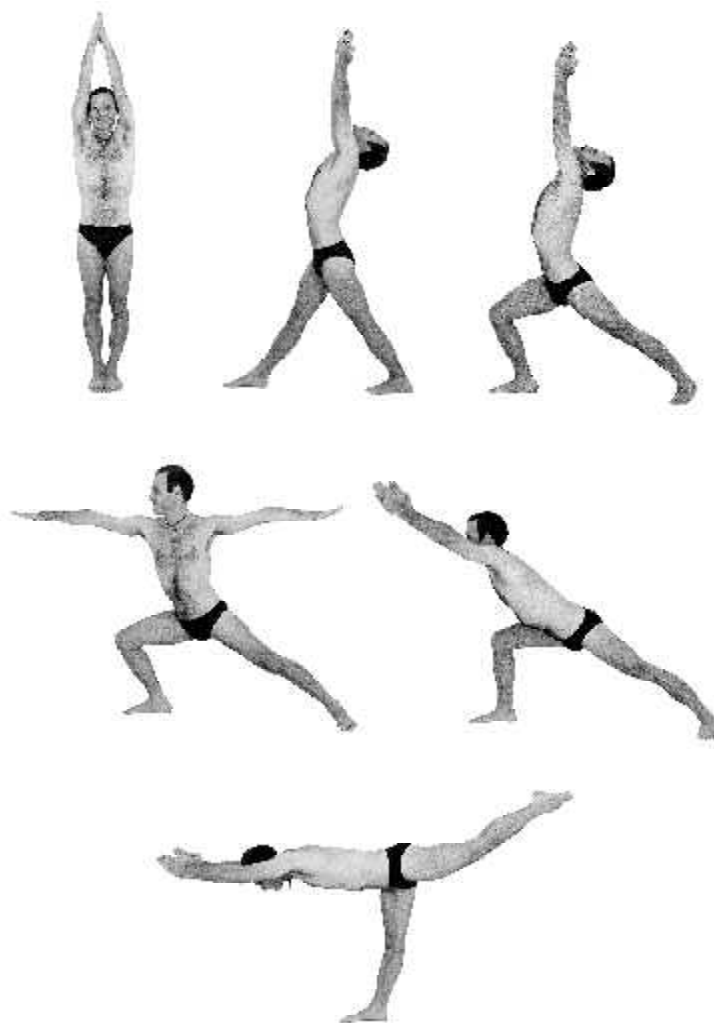
SUMÁRIO DAS FAMÍLIAS

71 – samakonásana
72 – gomukhásana
73 – párvatásana
74 – garbhásana
75 – yogásana
76 – kúrmásana
77 – hamsásana
78 – udarásana
79 – bhujangásana
80 – sarpásana
81 – shalabhásana
82 – makarásana
83 – dolásana
84 – bhegásana
85 – chatuspádásana
86 – tripádásana
87 – báhupádásana
88 – váyútkásana
89 – banchêásana
90 – simhásana
91 – mayúrášana
92 – kákásana
93 – báhukákásana
94 – natapádásana
95 – chalanásana
96 – katikásana
97 – ushtrásna
98 – natashíra vajrásana
99 – gokarnásana
100 – viparíta karanyásana
101 – halásana
102 – sarvángásana
103 – viparíta halásana
104 – matsyásana
105 – grivásana
106 – sírshásana
107 – vrishkásana
108 – dháranásana

1- sūrya namaskāra



2- vírabhadra namaskára



(outro nome: vírabhadrásana)

YOGA
N A T A R Á J A

3- shavásana



uttara shavásana



udara shavásana



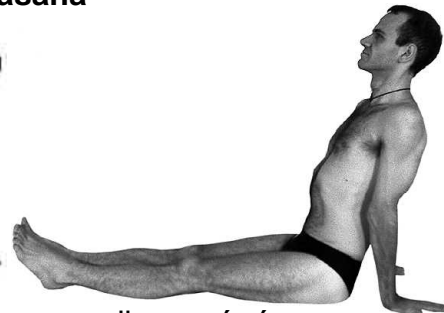
mahá shavásana

YOGA
N A T A R Á J A

4- puránásana



sukha puránásana



ardha puránásana

YOGA
N A T A R Á J A



rája puránásana

5- puránavajrásana



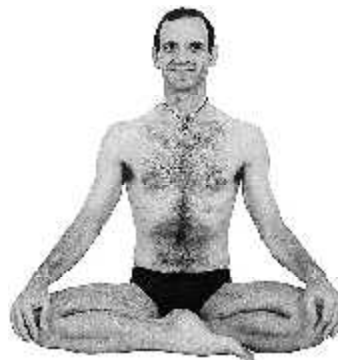
rajas puránavajrásana

6- sukhásana



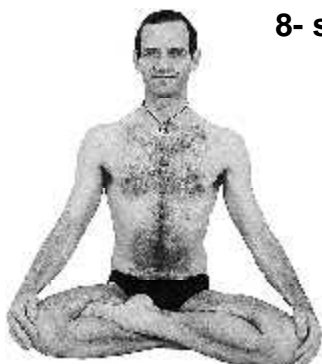
rāja sukhásana

7- samánásana



rāja samánásana

8- swástikásana

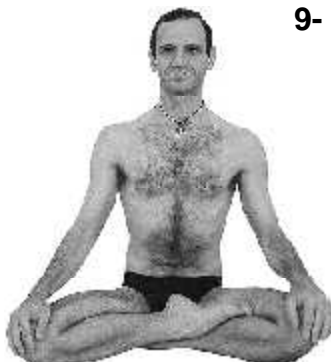


rāja swástikásana



*É executado sempre para
o mesmo lado.
Não tem polaridade.*

9- siddhásana



rāja siddhásana



montagem da posição

10- padmāsana



rāja padmāsana
(outro nome: kamalāsana)

11- vírasana



rāja vírasana

12- vajrásana



rāja vajrásana

YOGA
N A T A K Á J A

13- idāsana



rāja idāsana

*As mulheres
executam
a polaridade
ao contrário.
A perna deve
pressionar o tórax.*

14- pingalāsana



rāja pingalāsana

YOGA

N A T A R Á J A

15- sushumnásana



rāja sushumnásana

16- bhadrásana



ardha bhadrásana

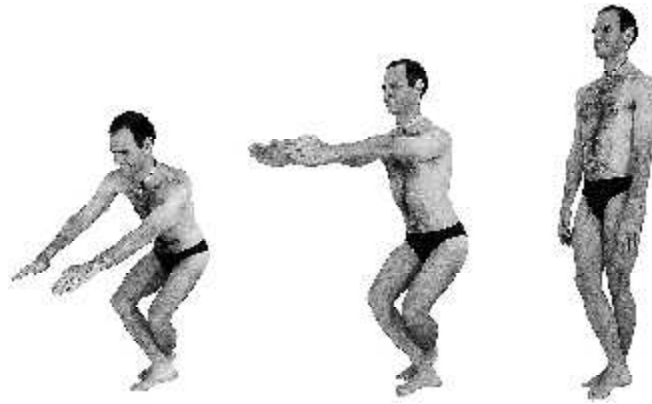


rāja bhadrásana



mahá bhadrásana

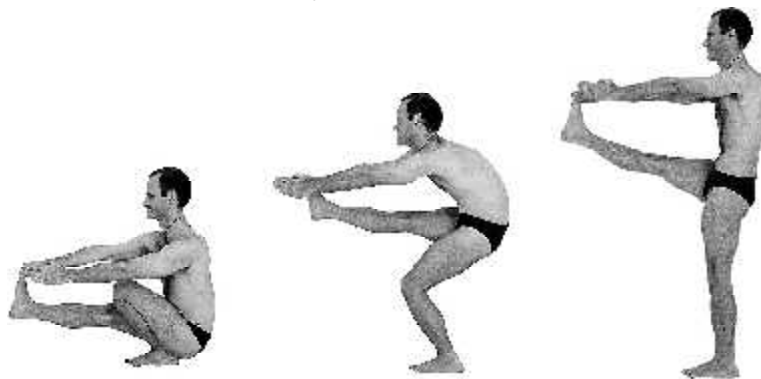
17- úrdhwásana



sukha úrdhwásana



vajra úrdhwásana



pádahasta úrdhwásana

18- pádásana



rāja pádásana

YOGA

N A T A R Á J A

19- prathanásana



rāja prathanásana

20-trishúlásana



rāja trishúlásana

21- vrikshásana



sukha vrikshásana



ardha vrikshásana



rāja vrikshásana



mahá vrikshásana

YOGA
N A T A R Á J A

22- úrdhwásana



rāja êkapáda úrdhwásana

23- vatyanásana



rāja vatyanásana

24-angusthásana



**utthita êkapáda
angusthásana**



**utthita dwapáda
angusthásana**

25-natarájásana



ardha natarájásana



rája natarájásana

YOGA
N A T A R Á J A



mahá natarájásana

26-dhanurásana



ardha dhanurásana

YOGA
N A T A R Á J A



rāja dhanurásana



mahá dhanurásana



uttána dhanurásana

**26-dhanurásana
(continuação)**



utthita dhanurásana

YOGA
N A T A R Á J A



mahá utthita dhanurásana



ardha úrdhwa dhanurásana

YOGA
N A T A R Á J A



rāja úrdhwa dhanurásana



mahá úrdhwa dhanurásana

27-jánúrdhwa shírshásana



sukha jánúrdhwa
shírshásana



ardha jánúrdhwa
shírshásana



rája jánúrdhwa
shírshásana



mahá jánúrdhwa
shírshásana

28-jánúrdhwásana



vakra baddha jánúrdhwásana

29-gárudásana



rāja gárudásana

YOGA
N A T A R Á J A

30-pakshāsana



ardha pakshāsana



rāja pakshāsana



rāja pakshāsana



mahā pakshāsana

31-pádaprasáranásana



parshwa
pádaprasáranásana



rája pádaprasáranásana



úrdwa nirahasta
pádaprasáranásana

32-prasárana êkapádásana



ardha úrdhwa prasárana
êkapádásana

YOGA
N A T A R Á J A



rája úrdhwa prasárana
êkapádásana

33-shírapádásana



rāja shírapádásana

YOGA
N A T A R Á J A

34-ádyásana



rāja ádyásana

35-griva vartênásana



griva vartênásana

36-báhu vartênásana



báhu vartênásana

YOGA

N A T A R Á J A

37-nitambásana



rāja nitambásana

38-trikônásana



rāja trikônásana



rāja trikônásana
(outro nome: parivritta trikônásana)



rāja trikônásana



rāja trikônásana



rāja trikônásana



rāja trikônásana

YOGA
N A T A R Á J A

39-prishthásana



dwahasta sukha
prishthásana



dwahasta ardha
prishthásana

40-prishthakônásana



dwahasta ardha
prishthakônásana



dwahasta rája
prishthakônásana

YOGA

N A T A R Á J A

41-jánurásana



rāja jánurásana

42-shírangusthásana



ardha shírangusthásana

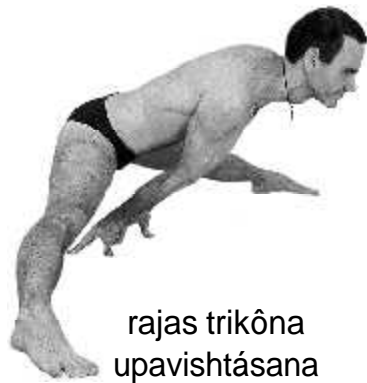


rāja shírangusthásana



detalhe das mãos

43-upavishtásana



rajas trikôna
upavishtásana

YOGA
N A T A R Á J A



rajas êkahasta trikôna
upavishtásana



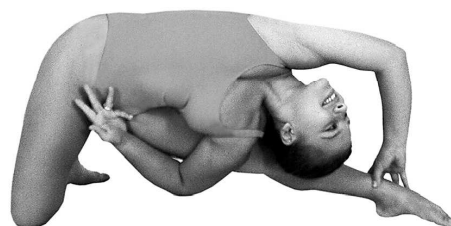
rajas nírahasta trikôna
upavishtásana

44-parighásana



ardha parighásana

YOGA
NATARAJA

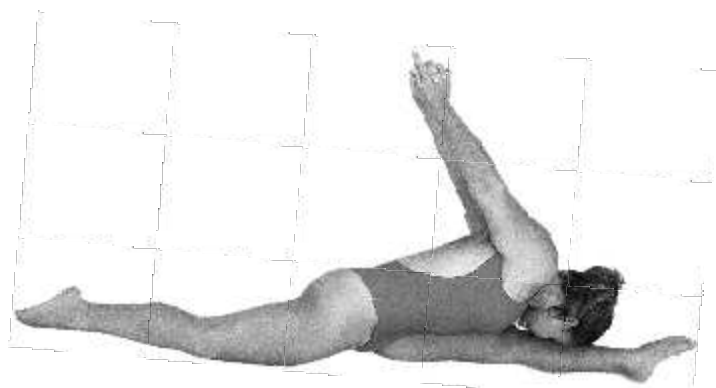


rāja parighásana

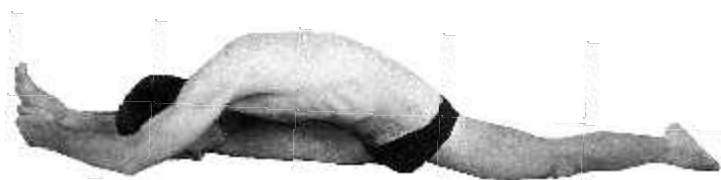
45-hanumanásana



rāja hanumanásana



rāja jánushírsha hanumanásana

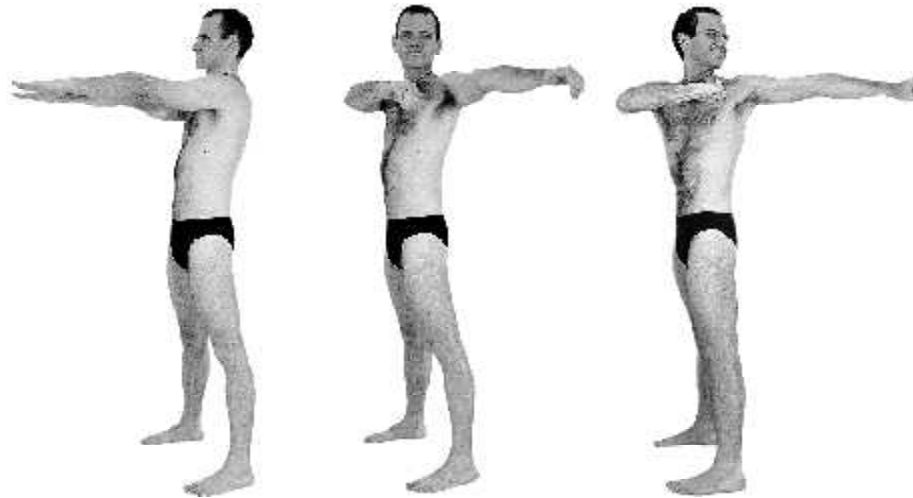


mahá jánushírsha hanumanásana

YOGA
N A T A R Á J A

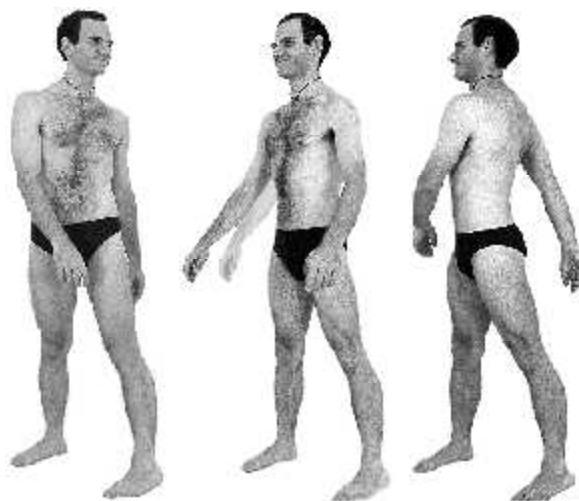
46-púrnásana

montagem da posição: iniciar a torção com as palmas das mãos estendidas



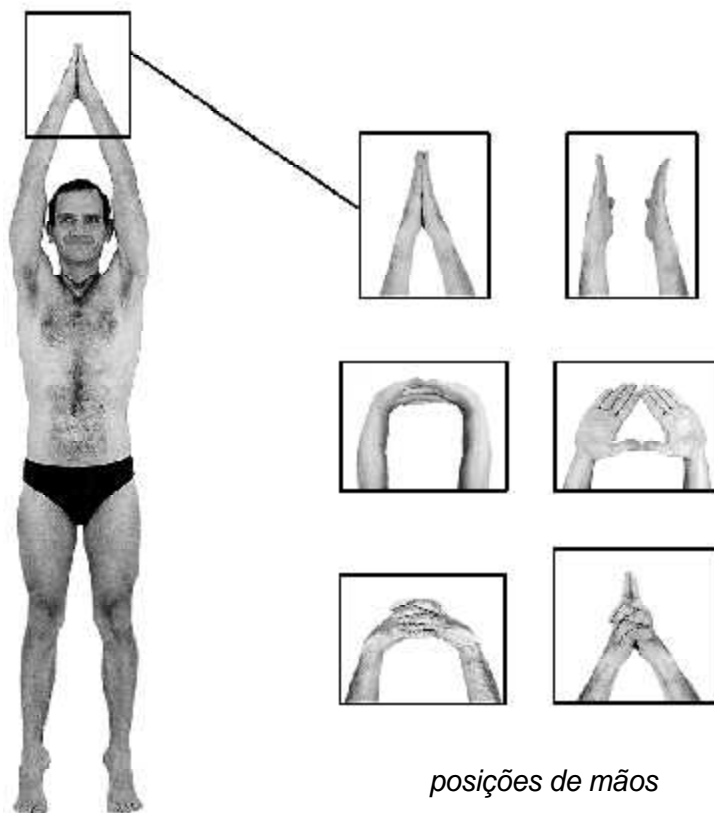
rāja púrnásana

47-hastinásana



rāja hastinásana

48-talásana



rāja talásana

YOGA
N A T A R Á J A

49-chakrásana



sukha chakrásana



ardha chakrásana

YOGA
N A T A R Á J A



rāja chakrásana



mahá chakrásana

YOGA
N A T A R Á J A



uttána chakrásana

50- kandharásana



rája kandharásana

51-pádahastásana



sukha pádahastásana



ardha pádahastásana



rája pádahastásana



mahá pádahastásana

YOGA
N A T A R Á J A

52- shaktyásana



mahá shaktyásana

YOGA
N A T A R Á J A

53-parshwôttanásana



ardha parshwôttanásana



rája parshwôttanásana



rája parshwôttanásana



êkapada parshwôttanásana

54-hastásana



êkapada hastásana

YOGA

N A T A R Á J A

55-utkásana



páda utkásana



rája utkásana

56-mandukásana



sukha
mandukásana



ardha
mandukásana



rája
mandukásana

57- ômkárásana



ardha ômkárásana



rája ômkárásana

58-lôlásana



sukha lôlásana

59-mêrudandásana



rāja mêrudandásana



parshwa mêrudandásana



supta mêrudandásana



úrdhwa mêrudandásana

60-paschimôttanásana



YOGA
N A T A R Á J A

sukha paschimôttanásana



ardha paschimôttanásana



rāja paschimôttanásana



mahá paschimôttanásana

61-upavishta kônásana



sukha
upavishta
kônásana



ardha
upavishta
kônásana



rája
upavishta
kônásana



mahá
upavishta kônásana

YOGA
N A T A R Á J A



baddha
upavishta kônásana

62-vajrôlyásana



sukha vajrôlyásana



rája vajrôlyásana

YOGA
N A T A R Á J A



mahá vajrôlyásana

63-jánushírshásana



sukha jánushírshásana

YOGA
N A T A R Á J A



ardha jánushírshásana



rája jánushírshásana



mahá jánushírshásana

64-stambhásana



ardha êkapada stambhásana

YOGA
N A T A R Á J A



rája êkapada stambhásana



rája dwapada stambhásana

65-vamadêvásana



rája vamadêvásana

YOGA
N A T A R Á J A

66-kapôdásana



páda kapôdásana



páda kapôdásana



ardha kapôdásana



**rája
kapôdásana**



**úrdhwa rája
kapôdásana**

67-vakrásana



rāja vakrásana



páda vakrásana

68-matsyêndrásana



rāja matsyêndrásana



rāja matsyêndrásana



mahá matsyêndrásana

69-upádhanásana



ardha upádhanásana



rája upádhanásana



mahá upádhanásana

70-kukkutásana



rája kukkutásana

YOGA
N A T A R Á J A

71-samakônásana



úrdhwa samakônásana



mahá úrdhwa
samakônásana

YOGA
N A T A R Á J A

72-gômukhásana



rája gômukhásana

73-párvatásana



ardha párvatásana



rája párvatásana

YOGA

N A T A R Á J A

74-garbhásana



rája garbhásana

75-yôgásana



vajra yôgásana

YOGA

N A T A R Á J A

76-kúrmásana



vajra kúrmásana

77-hamsásana



vajra hamsásana

78-udarásana

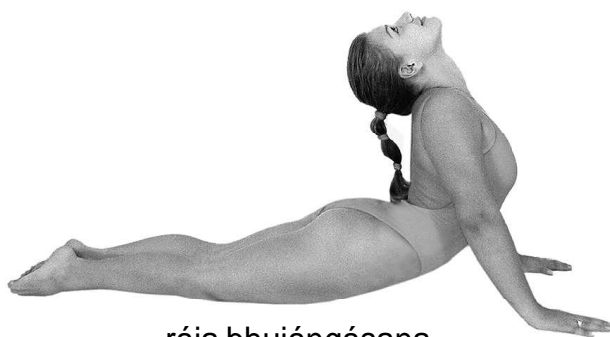


rajas udarásana

79-bhujángásana



ardha bhujángásana



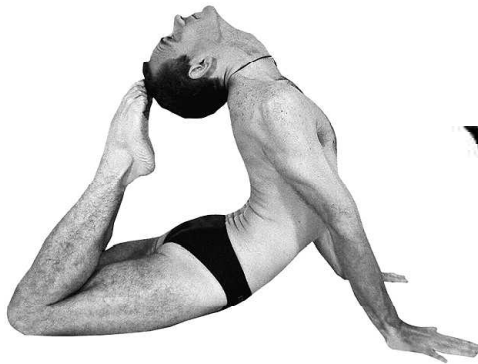
rāja bhujángásana



úrdhwa utthita bhujángásana



êkapada mahá bhujángásana



mahá bhujángásana

YOGA
N A T A R Á J A

80-sarpásana



rája sarpásana

81-shalabhásana



sukha shalabhásana



êkapada shalabhásana



ardha shalabhásana

YOGA
N A T A R Á J A

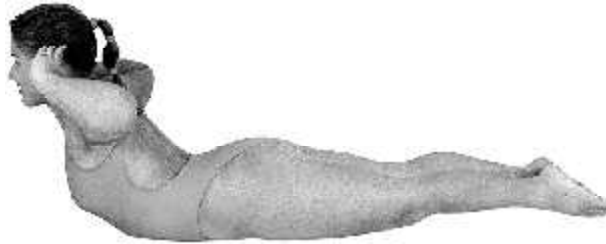


rája shalabhásana



mahá shalabhásana

82-makarásana



rāja makarásana

83-dôlāsana



rāja dôlāsana

84-bhêgásana



rāja bhêgásana

85-chatuspádásana



YOGA
N A T A R Á J A

utthita chatuspádásana



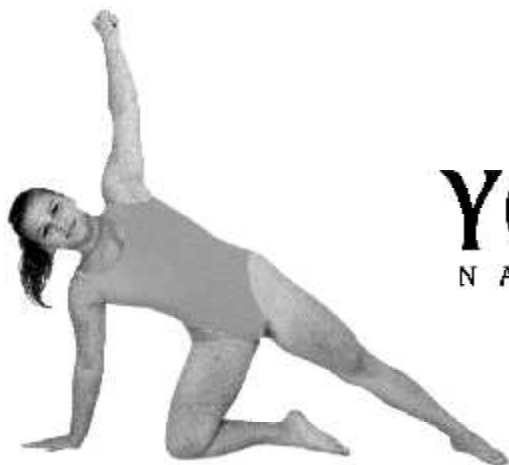
uttána chatuspádásana

86-tripádásana



utthita tripádásana

87-báhupádásana

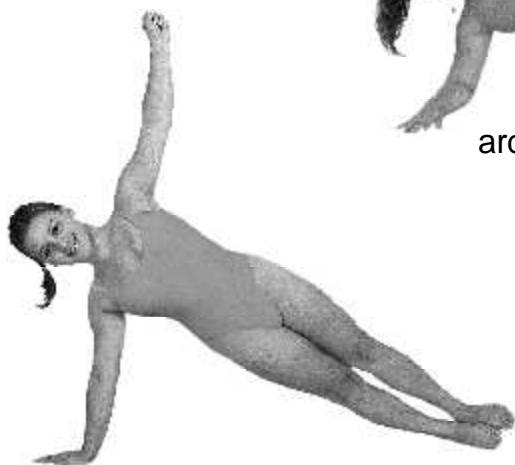


YOGA
N A T A R Â J A

sukha bâhupádâsana



ardha bâhupádâsana



râja bâhupádâsana

YOGA

N A T A R Á J A

88-váyútkásana



rāja váyútkásana

89-banchêásana



ardha banchêásana



rāja banchêásana

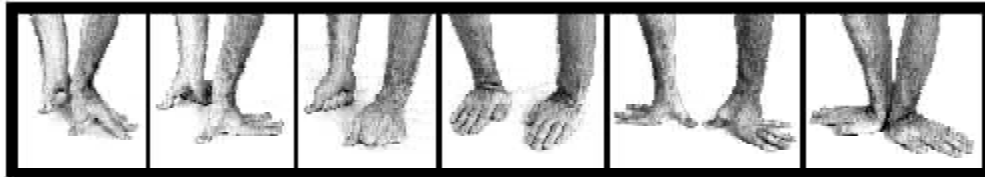
90-simhásana



vajra simhásana



92-mayurásana



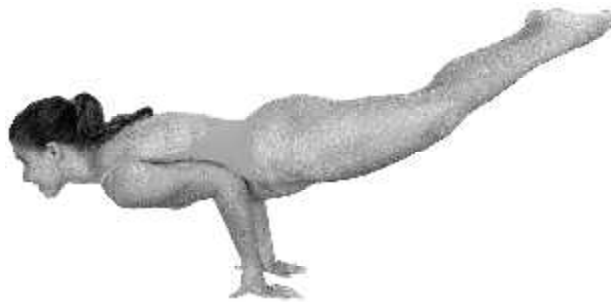
posições das mãos nos mayurásanas



sukha mayurásana



ardha mayurásana



rāja mayurásana

YOGA
N A T A R Á J A

92-kákásana



rāja kákásana



úrdhwa utthita rāja
kákásana



parshwa kákásana



êkapada kákásana



baddha rāja kākāsana



kôna kākāsana



mahā
kākāsana

93-báhukákāsana

rāja báhukákāsana

YOGA

N A T A R Á J A

94-natapádásana



rāja natapádásana

95-chalanásana



êkapáda chalanásana



dwapáda chalanásana

97-katikásana



rāja katikásana



mahá katikásana

YOGA

N A T A R Á J A

98-usitrásana



sukha usitrásana



ardha usitrásana



rāja usitrásana

98-natashira vajrásana



ardha natashira vajrásana



rāja natashira vajrásana



ardha natashira vajrásana



rāja natashira vajrásana

99-gôkarnásana



rāja gôkarnásana

YOGA
N A T A R Á J A

100-viparíta karanyásana



rāja viparíta karanyásana

101-halásana



rája halásana



rája halásana

YOGA
N A T A R Á J A

102-sarvángásana



rāja sarvángásana

YOGA
N A T A R Á J A

103-viparíta halásana



rāja viparíta halásana

104-matsyásana



ardha matsyāsana



rāja matsyāsana
(outro nome: padma matsyāsana)



rāja matsyāsana
(outro nome: padma matsyāsana)

YOGA
N A T A R Á J A

105-grivásana



rāja grivásana



rāja grivásana

YOGA

N A T A R Á J A

106-shírshásana



ardha shírshásana



rāja shírshásana



mahá shírshásana

107-vrishkásana



sukha vrishkásana



sukha vrishkásana



sukha vrishkásana



sukha vrishkásana



ardha
vrishkásana



êkapada rája
vrishkásana



dwahasta
vrishkásana

YOGA

N A T A R Á J A

108-dháranásana



rája dháranásana

