

Philosophy	Darshanas	ダーシャナ	
	Astika Darshana	アスティックダーシャナ	
	Nastika Darshana	ナスティカダーシャナ	
	Vedas	ヴェーダ	Differentiation of Nastika and Astika
	Sankhya	サーンキヤ	Dualistic philosophy
	Yoga	ヨーガ	
	Nyaya	ニヤヤ	Social rule
Astic Darshana	Shad Darshana	シャドダルシャナ	https://www.yogapedia.com/definition/7239/sage
	1 Nyaya	ニヤヤ	SAGE means wise person
	Gautama Rishi	ゴウタマリシ	
	2 Vaisesika	ヴァイセイシカ	
	Kanada Rishi	カナダ リシ	
	3 Sankhya	サーンキヤ	25 principles
Philosophy propounded Kaivalya	Sankhya Sage Kapila	サーンキヤ セージ カピラ	Buddhism also has Kaivalya
	25 categories or Principles		
	Sage Kapila	カピラ	
	Kapila Muni	カピラムニ	
	1) Prusha	ブルシャ	The principle of consciousness or Principle of sprit without material
	2) Prakriti	ブラクリティ	The principle of matter , Principle of all material
	3) Mahat	マハット	Huge, Great, (Intellect)
	4) Ahamkara	アハンカーラ	Ego
	Five subtle objects		Subtle (敏感な)
	5) 1) sights		光
	6) 2) sounds		音
	7) 3) smells		匂い
	8) 4) tastes		味
	9) 5) textures		手触り
	Five sense organs		
	10) 1) eye		目
	11) 2) ear		耳
	12) 3) nose		鼻
	13) 4) tongue		舌
	14) 5) skin		肌
	Five organs of action		
	15) 1) speech		話す
	16) 2) arms		腕を動かす
	17) 3) legs		足を動かす
	18) 4) anus		排泄をする、肛門
	19) 5) genitalia		生殖系
	Five elements : Mahabhuta	マハブタ	Mahabhuta: five great elements
	20) 1) earth		地球
	21) 2) water		水
	22) 3) fire		火
	23) 4) wind		風
	24) 5) space		宇宙
	The organ of intellect		意, 思量, 心, 知性, 思惟しい.
	25) Manas	マナス	Mind

	4 Yoga	ヨーガ	Yoga :
	Mharashi Patanjali	マハラシ パタンジャリ	Practices for realization
	5 Purva Mimamsa	ブルフミマンサ	
	Maharishi Jaimini	マハラシジャミニ	
	6 Vedanta or Uttara mimamsa	ヴェダント ウットウラ ミマンサ	Uttara and Purva : direction
	Badarayana Vyasa	バドラーヤナ ヴィヤーサ	
Nastika Darshana	Nastika Darshana	ナスティカダーシャナ	
	1 Buddhism	ブディズム	
	2 Janism	ジャニズム	
	3 Charvaka	チャルバーカ	Philosophy
How to learn	Pratyaksha	ブラッティクシャ	Direct perception
	Arumana	アルマーナ	Drawing
	Shada	シャダ	Verbal
Essentials	Prusha	ブルシャ	精神原理
	Prakriti	ブラクリティ	物質原理
Nature of human (性質)	Sattva guna	サットバグナ	楽、喜、純
	Tamas guna	タマスグナ	悲哀、暗
	Rajas guna	ラジャスグナ	激、怒
Learn from	Adhibhautic	アディブオーティック	Outside natural world
	Adhidaivic	アディディヴィック	Super world
	Aadhyatmic	アディハートミック	Internal
Goal	Samadhi	サマーディ	Peaceful body, Peaceful mind
	Kaivalya	キャイヴァラーヤ	輪廻転生
	Boddhi	ボーディ	悟り
Three physical doshas	Vata	ヴァタ	Sky, Wind, Air, Ether
	Pitta	ピッタ	Fire, Water
	Kapha	カファ	Earth, Water
Three psychic components	Sattva	サットヴァ	Healthy
	Rajas	ラジャス	Bipolar disorder
	Tamas	タマス	Dullness
Learn from	Adhibhautika	アディブオーティカ	Other animals
	Adhidivika	アディディヴィカ	Disasters
	Samadgu		
	Ashtanga	アシュタンガ	

Text book 1	Maharashi Patanjali Patanjali Sutra	マハラシ パタンジャリ パタンジャリスートラ	Refer to sutras sheet
	1 Samadhi Pada	サマディーパダ	
	Five Vrittis	ヴリッティ	There are five kinds of mental modifications which are either painful or painless
	Pramana	ブラマナ	Correct knowledge
	Viprayaya	ヴィバルリヤー	Misconception (誤解), incorrect knowledge
	Vikalpa	ヴィカルパ	Verbal delusion (迷惑な言語), Imagination
	Nidra	ニドラ	Sleep
	Smriti	スミッティ	Memory
	2 Sadhana Pada	サーダナパダ	
	Kriya yoga	クリヤヨガ	Method
	3 Vibbuti Pada	ヴィブティパダ	
	Samyama	サムヤム	Practice
	4 Kaivalya Pada	キャイヴァラーヤ パダ	
	Kaivalya	キャイヴァラーヤ	Birth - Life - Death - Rebirth
Ashtanga yoga	Ashtanga Yoga	アシュタンガ	
	1 Yamas	ヤマ	Take care of our social equation 均衡(refer to 5 yamas)
	2 Niyamas	ニヤマ	Refer to observance and restraint which govern an individual's personal life.
	10 yama and niyamas		Correctly activities (10個の正しい行い)
	3 Asana	アーサナ	Practice (for activate body and concentration)
	4 Pranayama	プラナヤマ	Breathing technic (for peaceful mind)
	5 Pratyaharas	プラヤッタアハラ	Shutout signal from outside
	6 Dharana	ダーラナ	Concentration
	7 Dhyana	ダヤーナ	Meditation
	8 Samadhi	サマディ	Peaceful body, Peaceful mind
For path of yoga	For path of yoga		Way of the life
	1 Jana	ジャーナ	Wisdom, Knowledge
	2 Bhakti	バクティ	Divine's love
	3 Karma	カルマ	Action
	4 Rajas	ラジャ	Theory and practice

Hatha yoga Text book 1 Text book 1	1. Hatha Pradipika Swami Swathmarama	ハタブラディピカ スワミ スワトマラム	
Chaturanga yoga	Chaturanga yoga	チャトゥランガヨガ	
	1 Asana	アーサナ	Practice (concentration and activate body)
	Mitahara	ミタハラ	The measured food
	Yogic diet		
	10 yama and niyamas		
	2 Praranayama	ブラナヤマ	Breathing technic (for peaceful mind)
	Shatkarma	シャットカルマ	Refer to Shat kriya
	3 Mudras	ムードラ	
	Bnadhas	バンダース	Lock
	Kundalini	クンダリニ	Energy
	4 Nudanusandhara	ナダヌウー サンダーナ (Research)	
	Nada	ナダ	Nada, prana, samdhi
Dieting	Mitahara	ミタハラ	適量
	Pathya	パッチャ	Prescribed foods (処方される)
	Apathya	アパッティヤ	Prohibited foods (禁止される)
	The yogic Aahar	アヘール	In yog, food is traditionally classified by to its effect on the mind and body, using the Three GUNAS (attributes). SATV (the quality of love, light & life). RAJ (the quality of activity & passion, lacking stability) TAM (the quality of darkness and inertia, dragging us into ignorance & attachment).
Hatha yoga Text book 2	2. Gheranda Samhita Sage Gheranda	ガエーハンダサムヒタ セージ カエーハンダ	Text book Author
	Saptanga yoga	サブタンガヨガ	Cleaning technique
	Shat karma	シャットカルマ	Trataka, Neti, Dhauti, Kapalhati, Nauli, Basti,
	Shat kriya	シャットクリヤ	Trataka, Neti, Dhauti, Kapalhati, Nauli, Basti,
Saptanga yoga	Saptanga yoga	サブタンガヨガ	
	1 Shatkarma	クリヤ	Cleaning technique
	2 Asanas	アーサナ	Practice
	3 Mudras	ムードラ	Mood
	4 Pratyahara	ブラッチャハラ	Shutout signal from outside
	5 Pranayama	ブラナヤマ	Breathing technic (for peaceful mind)
	6 Dhyana	ダヤーナ	Meditation
	7 Samadhi	サマディー	Peaceful body, Peaceful mind
ShatKriya	ShatKriya	シャットクリヤ	
	Trataka	トラタカ	Eye
	Neti	ネティ	Nose
	Dhauti	ダウティ	Up to stomach
	Kapalhati	カパールパティ	Lung
	Nauli	ナウリ	Stomach
	Basti	バスティ	Colon

The results of asanas			
	Arogyam	アロギヤム	Good health
	Sthairyam	ステールウヤム	Stability
	Angalaghavam	アングラーガウァム	Lightness of the body
Ghata	Ghata	ガタ	Concept of body along with the mind
	Ghata Shuddhi	ガタシュッディ	Process
Text book	3. Hatharat navali	ハタラタナーバリ	Instead of Shat Karmas
Text book	4. Siva Samhita	シヴァサムヒタ	
	Sattvic	サートヴィック	Vegetarian food
	Rajasic	ラジャシック	
	Tamasic	タマシック	
Patanjali			
	Ashtanga Yoga	アシュタンガヨガ	Maharashi Patanjali
	Upanishads	ウパミシャッド	バラモン教
	Sankhya		
	Patanjali Sutra		
Antahkarana	Antahkarana	アンタカラナ	The antahkarana (Sanskrit: "the inner cause") refers to the totality of two levels of mind, namely the buddhi, the intellect or higher mind, and the manas, the middle levels of mind which (according to theosophy(神智学)) exist as or include the mental body.
	1 Chitta	チッタ	Storehouse of samskaras or The memory bank
	2 Buddhi	ブッディ	Decision faculty
		アハンカーラ	Ahankar (Ego) Hankār is the Gurmukhi word originated from a Sanskrit word Ahankāra (Hindi or Sanskrit: अहंकार) which translates to mean ego or excessive pride due to one's possessions, material wealth, spirituality, beauty, talents, physical strength, intelligence, authoritative powers, charity work etc.
	3 Ahamkar		
	4 Manas	マナス	The synthesizing faculty

Nature of human	Trigunatmaka	トリグナタマカ	
	Rajasic	ラジャシック	激怒
	Tamasic	タマシック	悲哀鬱
	Sattvic	サトヴィック	喜楽
Five states of Chitta	Five State of Chitta		Mood
	1 Kshipta	シップタム	Disturbed (rajastic) : 激しく混乱
	2 Mudha	ムーダハム	Dullness (tamastic)
	3 Vikshipta	ヴィクシップタム	Distracted (lite rajastic) : かき乱される？
	4 Ekagra	エカグル	Attachment , one point (satvic)
	5 Nirodha	ニロダ	Mastered (satvic)
Chitta Bhumis (Sage Vyasa)	Chitta Bhumis	チッタブーミ	Mood (Sage Vyasa speaks)
	1 Kshipta chitta	シップタ	Restless and roving (移動する)
	2 Moodha chitta	ムーウドウハ	Forgetful
	3 Vikshipta chitta	ヴィクシップタム	Distracted
	4 Ekagra chitta	エカグル	One point
	5 Nirudhah chitta	ニロダ	Mastered
Chitta Vrittis	Chitta Vrittis	チッタヴリッティ	Modifications of the mind ,
	1 Pramana	ブラマナ	Correct knowledge
	2 Viparya	ヴィパリヤー	Misconception, incorrect knowledge
	3 Vikalpa	ヴィカルパ	Verbal delusion, imagination
	4 Nidra	ニドラ	Sleep
	5 Smriti	スミッティ	Memory
Chitta Vrittis	Chitta Vrittisnirodhopaya	チッタヴリッティニロダパヤ	Stop modifications of the mind ,
Chitta Vikshepas (Antarayas)	Chitta Vikshepas (Antarayas)	チッタ ヴィクシップ (アノタリア)	Internal obstacles (障害物)
	Vyadhi	ヴェアディ	Physical diseases (体の病気)
	Styan	スタヤン	Mental lethargy (無気力、倦怠)
	Samshaya	サムシェ	Doubt (猜疑心)
	Pramada	ブラマダー	Heedlessness (無頓着)
	Alasya	アラッセ	Physical laziness (体の怠さ)
	Avirati	アビラティ	Stubborn attachment (執着心)
	Bhranti darshana	ブハアンティ	Illusion (幻想)
	Alabdha bhumikatva	アラッドウハ ポシットウ	Non-attachment of a firm ground (浮足立つ)
	Anastitatva	アナスティットワ	Instability of mind (情緒不安定)
Vikshepa Sahabhuvas	Vikshepa Sahabhuvas	ヴィクシッパ サハーヴォヴァー	Symptoms
	Dukha	ドゥク	Unhappiness
	Daur manasya	ドゥール マナッセ	Despair or bad state of mind
	Angamejayana	アダマジャーナヤ	Tremors in the body
	Shvas-prashvas	シュワース プレッシュアース	Erratic breathing pattern

Kleshas	Khishta Vrittis	クリスタヴリッティ	Suffering
	Karma Samskaras	サムスカーラ	Decency, palatability, dignity are all somewhat synonyms used situationally.
	Kleshas	クレンヤス	Pain
Cause of matter	Pancha Kleshas	パンチャクレンヤス	Cause of matter
	1 Avidya	アビッタヤー	False knowledge, ignorance
	2 Asmita	アスマタ	Ego
	3 Raga	ラガ	Pleasure , desire
	4 Dvesha	ドゥベシャ	Dislike, aversion
	5 Abhinivesha	アビニヴェシャ	Fear of death
Kleshas degrees			
	Prasupta	ブラスプット(ト)	Dormant (休眠状態)
	Tanu	タヌ	Weak or enfeebled (弱い、弱める)
	Vichhina	ヴィッチィン	Oscillating (振動する)
	Udara	ウダルン	Abundant (大量の)
Yama			
	Ahimsa	アヒンサ	non-violence in thought, word and deed (行為)
	Satya	サッテ	truthfulness
	Asteya	アステーヤ	non-stealing of material as well as non-material things
	Brahmacharya	ブランマチャルヤ	in a very narrow context, this is understood as celibacy or sexual abstinence. However, it can be understood as moderation in sensual and sexual pleasures
	Aparigraha	アーパリグラハ	non-possessiveness or non-hoarding
Niyama			
	Shauch	ソーチャ	physical and mental purity
	Santosha	サントーシャ	contentment an ever-present happy state of mind
	Tapa	タパ	austerities, penances, vows, (禁欲生活、苦行、誓約)
	Swadhyaya	スワッディヤヤ	self-study
	Ishwara Pranidhana	イシュワラ プランダーナ	complete surrender to Ishwara
Nine system	Nine system		
	Skeletal system	骨格系	Bone, ligaments, tendons
	Muscular system	筋肉系	Muscles
	Nervous system	神経系	Brain, the spinal cord, nerves
	Endocrine system	内分泌系	Hormones
	Respiratory system	呼吸器系	Lungs, Bronchioles, nose
	Circulatory system	循環器系	Heart, vessels, Veins
	Digestive system	消化器系	Stomach, Colon
	Excretory system	排泄系	Kidney
	Reproductive system	生殖系	Sexual organ

For controlling mind	Pancha Koshas	パンチャコーシャス	Sheath (Layer, 鞘、輪), Prakriti cover our Real self
	1. Annamaya kosa	アナヤマ	Physical body
	2. Panamaya kosa	プラナマヤ	Vital, Energy(活力)
	3. Manomaya kosa	マノマヤ	Mental
	4. Vijnanamaya kosa	ヴィジナナマヤ	Faculty Wisdom(能力、知恵)
	5. Anamdamaya kosa	アナムダマヤア (ビニヴェシャ)	Bliss(至福)
For understanding body	Panchamahabhutas	パンチャマハブタ	Tangible body
	Akasa	アカサ	Sky Akasa dravya
	Vayu	ワユ	Air Vayaya dravyaヴァウエア
	Agni	アグニ	Fire Taijasa dravya
	Apya/Jala	アピヤ・ジャラ	Water Apya/Jala dravya
	Prithvi	プリット	Earth Parithiva dravyaプリットヴァ
Sukushma yoga	Sukshma Vyayama Maharshi Karthikeyaji Mahaji Swami Dharendra Brahmachari(1924-1994)	スクシュマヴァヤヤム マハリシ カリティケア スワミ デランダ ブランマチャリ	Minor exercise Concept Author
	1. Breathing		
	2. Concentration point		
	3. Actual exercise including motion		
	Greevasanchalana	グレーバーサンチャーラン	Neck movements
	Skandhasanchalana	スカンダ (ハ) サンチャーラン	Shoulder movements
	Mudras	ムードラ	Sign, seal or symbol
	Bandhas	バンダース	Bondage, lock
ShatKriya	ShatKriya	シャットクリア	
	Trataka	トラタカ	Eye
	Neti	ネティ	Nose
	1) Jal Neti	ジャルネティ	Warm salty water
	2) Sutra Neti	スートラネティ	
	Dhauti	ダウティ	Up to stomach
	1) Vaman dhauti	ヴァマンダウティ	
	2) Vastra dhauti	ヴァストラダウティ	
	Kapalbhati	カパールバティ	Lung
	Nauli	ナウリ	Stomach
	Basti	バスティ	Colon
Sukushma yoga	Sukshma sarira	スクシュマサリア	Subtle body (神秘体)
	Sthula sarira	ストーラサリア	Gross body
	Vigour	ヴィガー	energy
	Kriyas	クリア	
	Asana	アーサナ	
	Nadis	ナディ	
	Chakras	チャクラ	

Major asanas	Saravangasana	サルヴァンカーサナ	Shoulder stand
		Benefit	Balance, Mental, emotional stress
			Stimulates the thyroid and parathyroid glands (甲状腺)
			Spine elastic
			Sexual continence
			Circulation of blood to the brain
			Stretches the heart
			Coiled divine energy
		Kundalini (クンダルニ)	
		Jalandhara Bandha (ジャーランダバンダー)	
		Contra-indication	abnormal blood pressure (血圧異常)
			glaucoma (緑内障) retina (網膜), thyroid disorders
			neck of shoulder injuries
		Notes	Matsyasana
	Halasana	ハラーサナ	Plough 鋤
		Benefit	Massage internal organs
			Prevents degeneration of bones (骨格変形防止)
			Spinal nerves, bones, and muscles of the back
		myalgia ()	Muscular rheumatism
			Enlargement of the spleen (脾臓) and Liver肝臓
		Meru Danda (ミルダнда)	Spinal nerves, bones, and muscles of the back
		Contra-indication	Hernia, Back problem, Neck problem
			Lumbago (腰痛), high blood pressure
			Menstruating
	Matsuyasana	マツヤーサナ	Fish
		Benefit	Stretch abdominal ailments (腹部疾患)
			Stretch the chest and dorsal portion for breathing
			Spasms from bronchial tubes (気管支炎)
			Asthma
			Thyroid, pituitary(下垂体), pineal glands (松果体)
			Pelvic joints (骨盤)
		Contra-indication	Heart disease
			High or low blood pressure
			Migraine (偏頭痛)
			Insomnia (不眠症)
			Lower back or neck injuries
	Paschimottanasana	バスターモッターム	The sitting forward bent
		Benefit	Flexibility
			Reduce abdominal fat
		anahat nada (アナハットナダ)	enlargement of the spleen (脾臓) and Liver肝臓
		Contra-indication	Internal sound
			Hernia, Shipped disc (椎間板ヘルニア)

	Bhujangasana	ブージャンガー	The cobra
		Benefit	Deepens breathing, spine
			hunchback (猫背)
			back pain
			lumbago (腰痛)
			constipation (便秘)
		Kundahini Shakti	(sleeping dormant in the Muladhara Chakra or the root chakra)
			digestive fire
			ovaries and uterus (子房、子宮)
		Contra-indication	Hernia, internal tuberculosis
			Pregnant women
			abdominal surgeries
	Shalabhasana	シャラブ-	Locust (イナゴ)
		Benefit	Abdomen, legs
			the intestines of the accumulated decaying faecal matter (腸)
			visceral fat, liver, pancreas, kidneys
			hunchback (猫背)
			lumbago (腰痛)
			anorexia (食欲)
		Contra-indication	Pregnant women
			abdominal surgeries
	Dhanurasana	ダヌーラ	The bow (弓)
		Benefit	Abdominal organs, Weight reduction
			gastro-intestinal diseases
			dyspepsia (消化不良)
			Sluggishness of liver
			hunchback
			legs knee-joints and hands
			body fat
			prevents premature ageing of bones (骨の老化防止)
			menstrual disorder
		Contra-indication	Weak heart, high blood pressure
			hernia, neck injury, lower back pain, headache, migraine
			pregnancy women
	Ardh Matsyendrasana	アルドゥマツエンドラ	The half spinal twist
		Benefit	stretch side of the back
			lumbago (腰痛)
			elasticity of the spine
			Massages the muscles and organs of the abdominal region
			constipation (便秘)
			dyspepsia (消化不良)
			nervous system
		Contra-indication	pregnant women
			menstruating women

	Kakasana/Bakasana	カカー・バカー	Crow
		Benefit	stretch the wrists and forearms
		Contra-indication	high blood pressure wrists and arm injuries
	Padahasthasana	パダースーサナ	The standing forward bend
		Benefit	massages tones, the digestive organs Tamas or laziness fat around the abdomen Strengthens <i>Sushumna Nadi</i>
		Contra-indication	hernia, back problem, high blood pressure
	Trikonasana	トリコーナーサナ	The triangle
		Benefit	balance, stretch on the side Meru Danda or spine flexible anxiety (不安), stress, back pain and sciatica (坐骨神経痛) bowels (腸), appetite (食欲)
		Contra-indication	back problem Migraine, low and high blood pressure, neck and back injuries
	Tadasana	タダーサナ	Palm tree
		Benefit	body flexibility of the ankles, knee and hip joints spine supple balance visceroptosis (内臓下垂) or pain in the backbone respiration (呼吸), digestion (消化) and crimation of waste muscular movements nervous system
		Contra-indication	giddiness(めまい) vertigo, low blood pressure, headache
	Utkatasana	ウッカターサン	Chair
		Benefit	Muscles of the spine, hip, and chest Muscles of the torso and lower back Muscles of thighs, knees, calves and ankles Balance body and mind flat feet heart, diaphragm, abdominal organs
		Contra-indication	chronic knee pain, arthritis, sprained ankles, damaged ligaments headache, insomnia, lower back pain
	Ushtrasana	ウッシュトラ	Camel
		Benefit	digestion open cheats, torso mental
		Contra-indication	low blood pressure, insomnia, or migraine lower back or an injury in neck

	Pavanamuktasana	パバンムッタ	Wind-Releasing
		Benefit	acidity (辛さ) ,indigestion (消化不良) ,constipation
			abdominal organs,
			gastro-intestinal diseases
			back pain
			flab around the abdomen
			menstruation problems
		Contra-indication	abdominal surgery
			hernia, piles
	Vrikshasana	ヴィリークシュ	Tree
		Benefit	warm up the body
		Contra-indication	high blood pressure
	Sirshasana	セールシャアーサン	Headstand
		Benefit	physical disturbances (asthma, hay fever(花粉症) , diabetes (糖尿病) etc.), nervous and glandular disorders
		Contra-indication	neck problems,
			headache or migraine
			high blood pressure heart disease
			trombosis,artriosclerosis, catarrh, constipation kidney problem
			weal blood vessels, any form of blood haemorrhage in the head
			pregnancy or menstruation
	Myurasana	マユラアーサン	Peacock
		Benefit	Skin conditions
			digestive organs, kidneys, liver, endocrine system
			mental and physical balance
			muscles of the whole body
		Contra-indication	high blood pressure any heart ailment
			hernia peptic or duodenal ulcer
			pregnancy

Suryanamaskar	Suryanamaskar	スーヤナマスカー	Sun salutation
	1. Pranamasana	プラナム	ミッテラーヤ
Inhale: Reach arms overhead and arch	2. Hastottanasana	ハストッターン	ラヴァエー
Exhale: Forward fold	3. Padahastanasana	パダハースン	スーリヤエー
Inhale: Step left foot back into lunge	4. Vama Asvasancalanasana	バマ アシュアサンチャーラレ	ヴァーナヴィエー
Exhale: Step right foot back into plank	5. Parvatasana	バルターサナ	カガーヤ
Exhale: Lower the body	6. Sashtangaasana	サスタンガ	ブッシュナー
Inhale: pull your chest up shoulders back Flip toes	7. Bhujangasana	ブージャンガーサナ	ヒランネガルバーヤ
Exhale: Lift hips and shift back to down dog	8. Parvatasana	バルターサナ	ムリッチェー
(Inhale) : Bring left knee in toward chest. Plant to foot into low lunge			
Step left foot up top to left	9. Dakshina Asvasancalanasana	ダクシーナ アシュアサンチャーラレ	アディターヤ
Exhale: Forward fold	10. Padahastanasana	パダハースン	サビトレー
Inhale: Round spine up then reach arms overhead and arch back slightly.	11. Hastottanasana	ハストッターン	アルカーヤ
Exhale:	12. Pranamasana	プラナム	バスカラーヤ
Pranayama	Pranayama		
	Kumbhaka	クンバックハ	Retention of breath
	Siddhasana	シッドハーサン	The Accomplished pose, Right foot on left foot
	Padmasana	パダムヤーサン	The Lotus pose
Ardha Padmasana	アドウ パダムアーサナ		The Half Lotus pose
Swastikasana	スワッティカーサナ		The Auspicious pose, Left foot on right foot
Sukhasana	スッカアーサナ		Simple comfortable cross-legged pose, 胡坐
Vajrasana	ヴァジュラアーサナ		The Adamantine pose, 正座
Anulom Vilom pranayama	アノヴィローマブラヤマ		Alternate breathing right hand
Nadi shodhan	ナディショードン		Alternate breathing right hand
Pingala nadi	ピングラナーディ		Right nostril represents
Ida nadi	イダ ナディ		Left nostril represents
Bhastrika pranayama	バストリカ		Both nostril breathing and Suyahedana
Suryahedana pranayama	シュリーアベータナ		Inhale right, Exhale left , Warming
Chandrabhedana or Chandrabhedi pranayama	チャンドラヴェーダム チャンドラヴェーディ		Inhale left, Exhale right, Cooling
Ujjayi pranayama	ウジャイ		Cardiac (心臓) generation of a hissing whispering sound
Bhramari pranayama	ブラマリ		Humming bee
Sheetali (tongue)	シータリ		Cooling
Sheekari (teeth)	シーカリ		Cooling

Meditation	Dhyana	ダヤーナ	Meditation
	Thumb		Fire
	Index		Air
	Middle		Sky or Space
	Ring		Earth
	Little		Water
Mudras	Mudras	ムードラ	
	Jnana Mudra	ジャナ ムードラ	The palms facing upwards
	Chin Mudra	チン ムードラ	The palms facing downwards
	Prana Mudra	プラナ ムードラ	Alternate breathing right hand
	Padma mudra	パダンムードラ	
meditation	Controlled blood pressure		
	Better blood circulation		
	Normalised heart rate		
	Slower respiration		
	Less anxiety		
	Delay in onset of mental ailments (such as)		
	Depression		
	Alzheimer's		
The goal of meditation	Sharpen awareness		
	Discover his or hers essence		

Pancha Bhootas	Pancha Bhootas	パンチャ ブタ	Elements (Space,Air,Fire,water,Earth)
Pancha Pranas	Pancha pranas	パンチャプラナ	
	1. Prana	プラナ	喉と横隔膜の間、上向きの力
	2. Apana	サマナ	横隔膜とへその間、消化
	3. Udana	アパナ	生殖、排泄の力
	4. Samana	ウダナ	知覚の力
	5. Vyana	ヴィヤナ	全体のバランス
Ashta Chakras	Ashta Chakras	アシュタチャクラ	輪
	Sahasrara	サハスラーラ	Crown 脳天
	Anja	アージュニヤー	Brow 眉間
	Vishuddhi	ヴィシュッダ	Throat 喉
	Anahata	アナーハタ	Heart 心臓
	Manipura	マニプーラ	Solar 太陽 (navel)
	Swadhisthana	スヴァーディスターナ	Sacral 性器
	Muladhara	ムーラダーラ	root 尾髄骨
Nadis	Nadis	ナディ	
	1 Ida	イダ	
	2 Pingala	ピングラ	
	3 Sushumna	スシュマ	
Pancha Bhootas	Pancha Bhootas	パンチャ ブタ	Elements (Space,Air,Fire,water,Earth)
Pancha Pranas	Pancha pranas	パンチャプラナ	
	1. Prana	プラナ	喉と横隔膜の間、上向きの力
	2. Apana	サマナ	横隔膜とへその間、消化
	3. Udana	アパナ	生殖、排泄の力
	4. Samana	ウダナ	知覚の力
	5. Vyana	ヴィヤナ	全体のバランス

Patanjali sutras	Patanjali sutras		
	Sankhya		
	1.2		
	1.5		
	1.6		
			イーシュバラ：人格神で、最高神；二元論的ベーダーンタ哲学(dvaita Vedantism)では梵ぼん(Brahman)の中に、世界と個我(Atman)と共に包含されていると考えられている。
	Ishwara	イーシュヴァラ	
	Ishwara Pranidhana		
	1.23		
	1.29		
	2.1		
	2.2		
	2.32		
	2.45		
	Vikshepas		
	1.30		
	1.31		
	1.32		
	Chitta prasadena		
	1.33		
	1.35		
	1.39		
	Kleshas		Significance in Yoga
	2.3		
	Ashanga yoga		
	2.29		