

**FAMÍLIA DE ÁSANAS**

**YOGA**  
N A T A R Á J A



[www.yoganataraja.com.br](http://www.yoganataraja.com.br)

**PRODUZIDO POR:**

**YOGA**  
VILA MARIANA

Rua França Pinto, 176  
[www.yogavilamariana.com.br](http://www.yogavilamariana.com.br)  
[contato@yogavilamariana.org.br](mailto:contato@yogavilamariana.org.br)

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

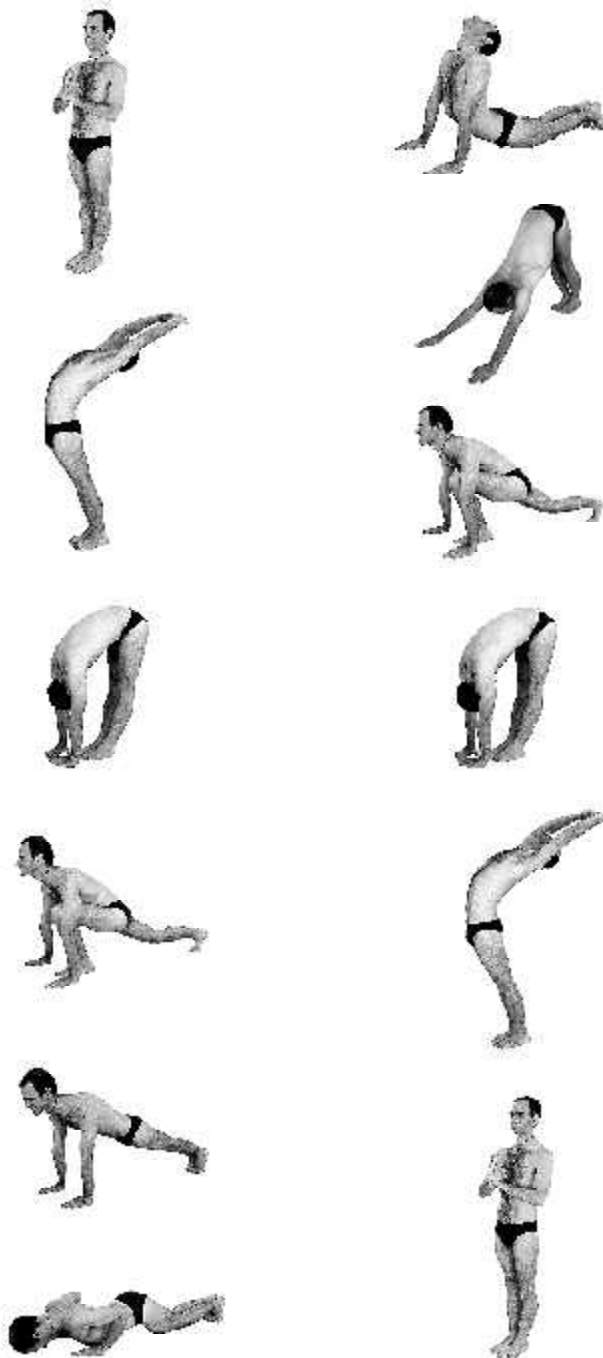
## SUMÁRIO DAS FAMÍLIAS

- 1 – súra namaskára
- 2 – vírabhadra namaskára
- 3 – shavásana
- 4 – puránásana
- 5 – puránavajrásana
- 6 – sukhásana
- 7 – samánásana
- 8 – swástikásana
- 9 – siddhásana
- 10 – padmásana
- 11 – vírásana
- 12 – vajrásana
- 13 – idásana
- 14 – pingalásana
- 15 – sushumnásana
- 16 – bhadrásana
- 17 – úrdwásana
- 18 – pódásana
- 19 – prathanásana
- 20 – trishúlásana
- 21 – vrikshásana
- 22 – ekapáda úrdhwásana
- 23 – vatyanásana
- 24 – angushthásana
- 25 – natarájásana
- 26 – dhanurásana
- 27 – jánúrdhwa sírshásana
- 28 – jánúrdhwásana
- 29 – gárudásana
- 30 – pakshásana
- 31 – pádaprasáranásana
- 32 – prasárana ekapádásana
- 65 – vamadévásana
- 66 – kapodásana
- 67 – vakrásana
- 68 – matsyêndrásana
- 69 – upáadhanásana
- 70 – kukkutásana

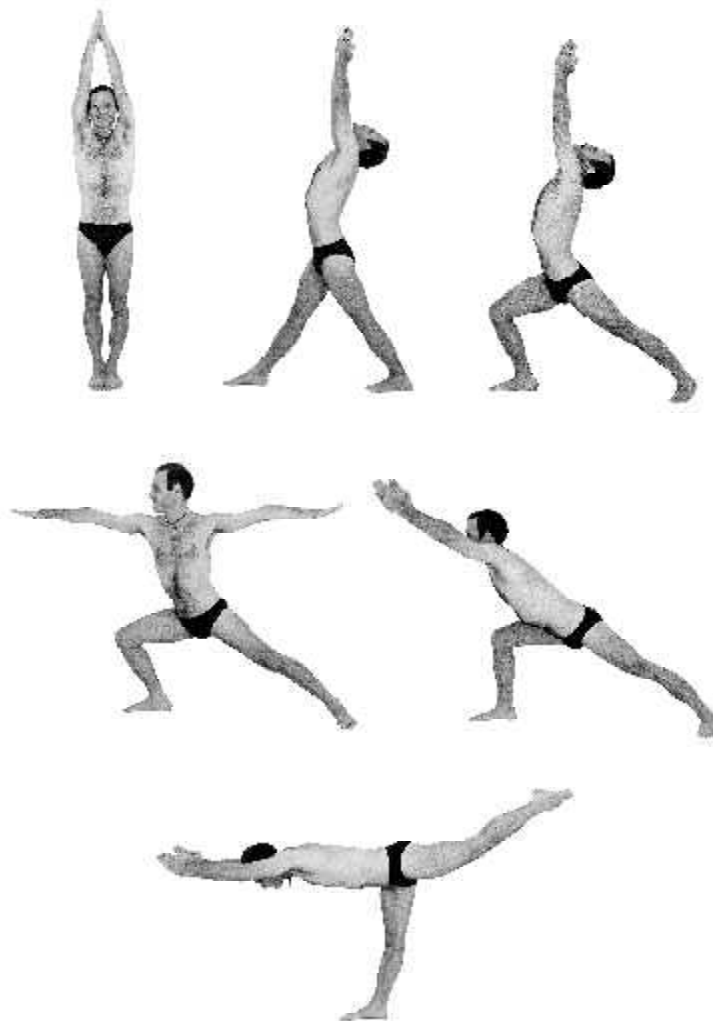
## SUMÁRIO DAS FAMÍLIAS

- 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 – mayúrasana
- 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 namaskára



## 2- vírabhadra namaskára



(outro nome: vírabhadrásana)

**YOGA**  
N A T A R Á J A

### 3- shavásana



uttara shavásana



udara shavásana



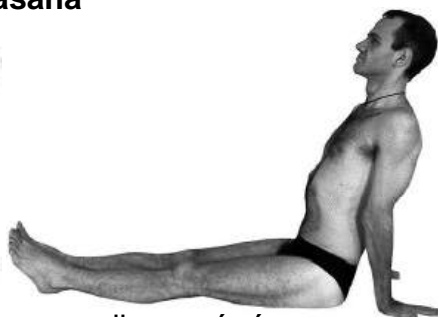
mahá shavásana

**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**

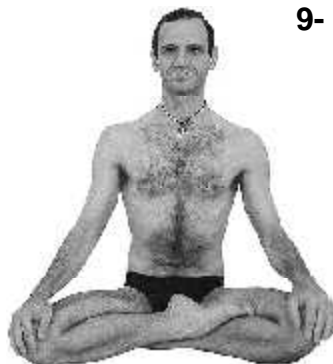


rāja swástikásana



*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

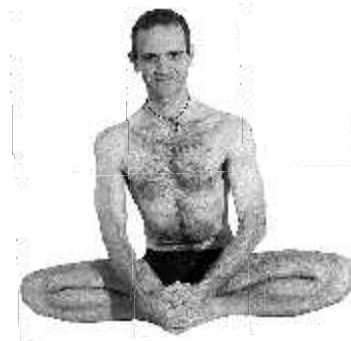


rāja sushumnásana

## 16- bhadrásana



ardha bhadrásana

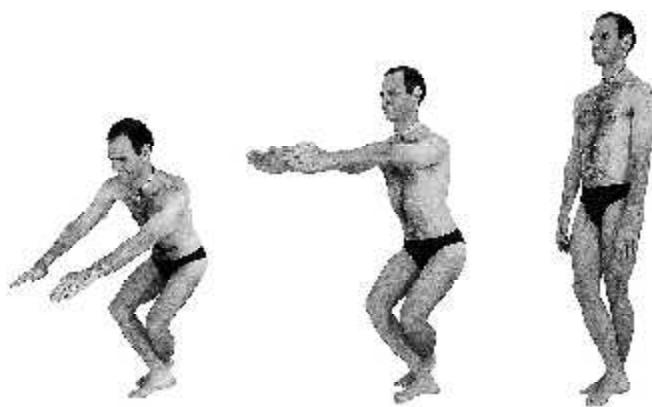


rāja bhadrásana



mahá bhadrásana

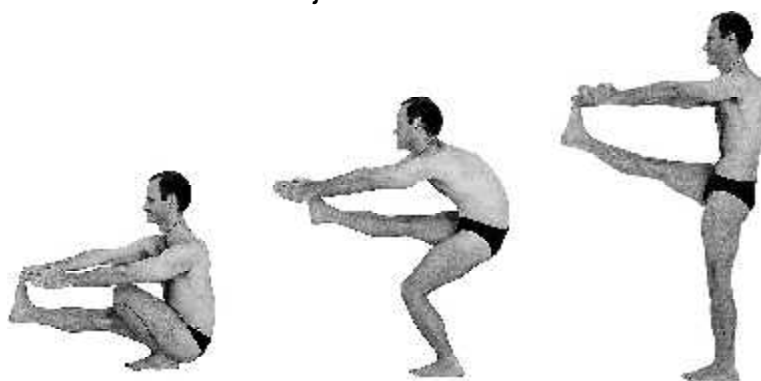
## 17- úrdhwásana



sukha úrdhwásana



vajra úrdhwásana



pádahasta úrdhwásana

**18- pādāsana**



rāja pādāsana

**20-trishúlāsana**



rāja trishúlāsana

**YOGA**  
N A T A R Ā J A

**19- prathanāsana**



rāja prathanāsana

## 21- vrikshásana



sukha vrikshásana



ardha vrikshásana



rája vrikshásana



mahá vrikshásana

**YOGA**  
N A T A R Á J A

**22- úrdhwásana**



rája êkapáda úrdhwásana

**23- vatyanásana**



rája vatyanásana

**24-angusthásana**



utthita êkapáda  
angusthásana



utthita dwapáda  
angusthásana

## 25-natarájásana



ardha natarájásana



rāja natarájásana



mahá natarájásana

**YOGA**  
N A T A R Á J A



## 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



rája úrdhwa dhanurásana



mahá úrdhwa dhanurásana

## 27-jánúrdhwa shírshásana



sukha jánúrdhwa  
shírshásana



ardha jánúrdhwa  
shírshásana



rāja jánúrdhwa  
shírshásana



mahá jánúrdhwa  
shírshásana

## 28-jánúrdhwásana



vakra baddha jánúrdhwásana

## 29-gárudásana



rája 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



rája shírapádásana

**YOGA**  
N A T A R Á J A

### 34-ádyásana



rája ádyásana

### 35-griva vartênásana



griva vartênásana

### 36-báhu vartênásana



báhu vartênásana

# YOGA

N A T A R Á J A

37-nitambásana



rája nitambásana

38-trikônásana



rája trikônásana



rája trikônásana  
(outro nome: parivritta trikônásana)



rája trikônásana



rája trikônásana



rája trikônásana



rája 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

NATARÁJA



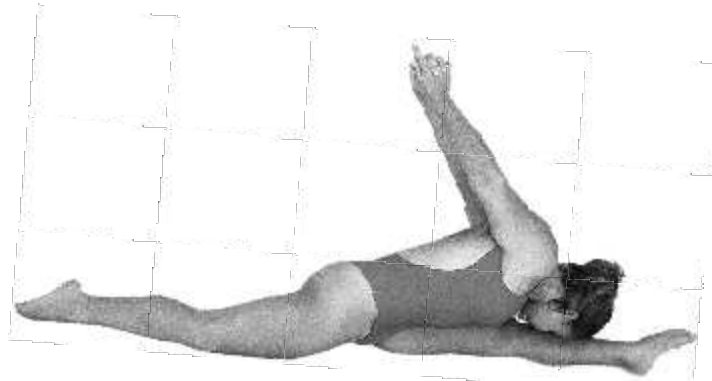
rája parighásana



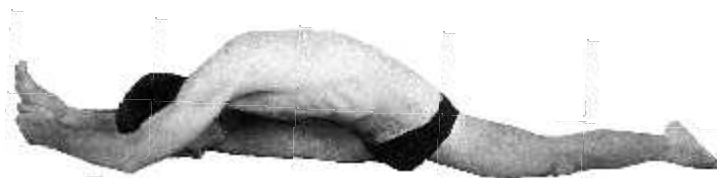
## 45-hanumanásana



rāja hanumanásana



rāja jánushírsha hanumanásana

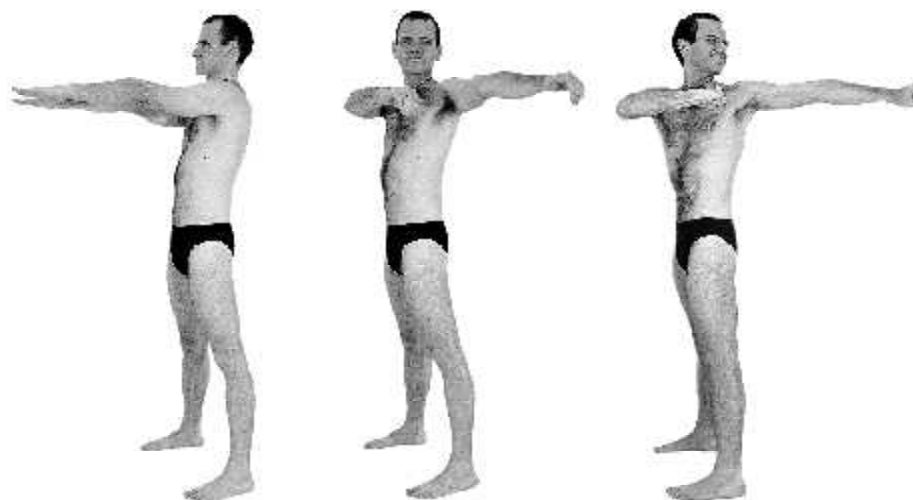


mahá jánushírsha hanumanásana

**YOGA**  
N A T A R Á J A

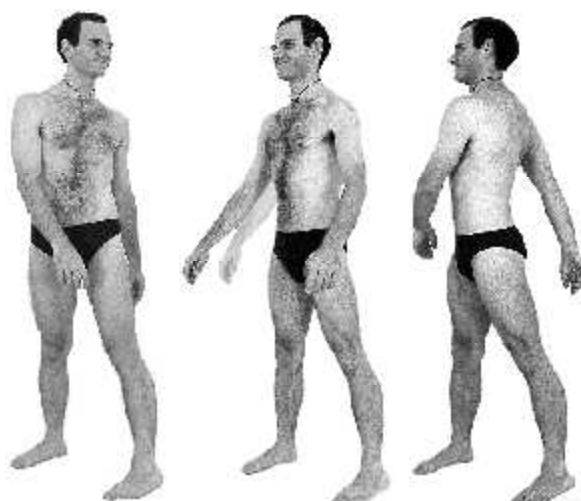
#### 46-púrnásana

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



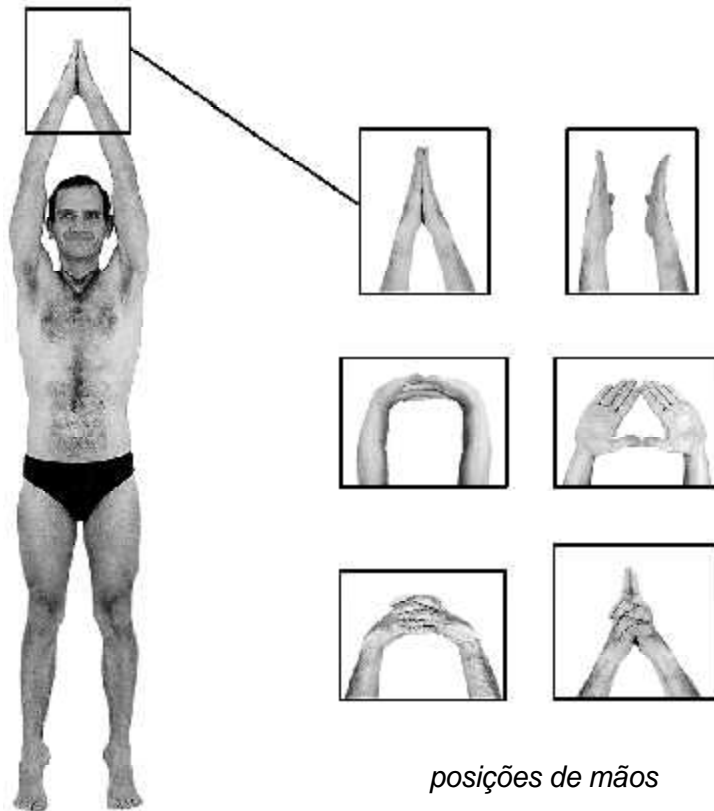
rāja púrnásana

#### 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-parshwôtanásana**



ardha parshwôtanásana



rāja parshwôtanásana



rāja parshwôtanásana



êkapada parshwôtanásana

## 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



rája mêrudandásana



parshwa mêrudandásana



supta mêrudandásana



úrdhwa mêrudandásana

## 60-paschimôttanásana



sukha paschimôttanásana

**YOGA**  
N A T A R Á J A



ardha paschimôttanásana



rája 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

**76-kúrmásana**



vajra kúrmásana

**77-hamsásana**



vajra hamsásana

**78-udarásana**



rajas udarásana

## 79-bhujángásana



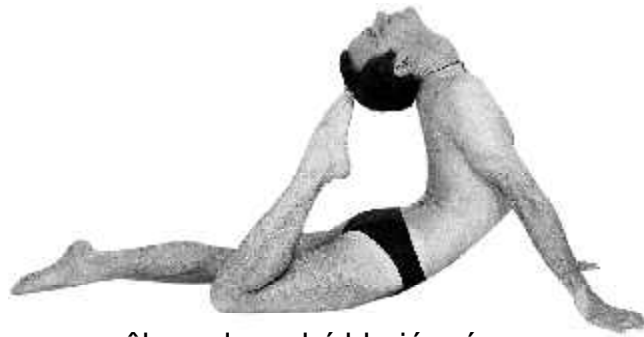
ardha bhujángásana



rája bhujángásana



úrdhwa utthita bhujángásana



êkapada mahá bhujángásana



mahá bhujángásana

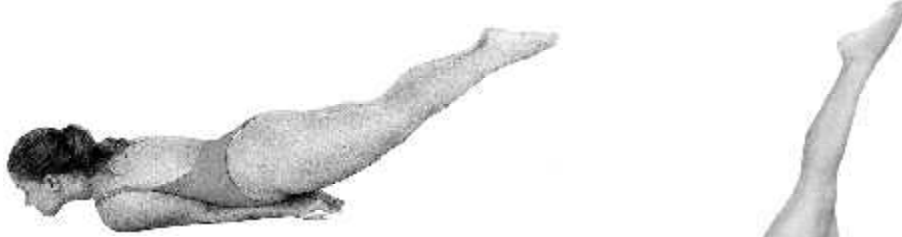
**YOGA**  
N A T A R Á J A

**80-sarpásana**



rája sarpásana

## 81-shalabhásana



sukha shalabhásana



êkapada shalabhásana



ardha shalabhásana

**YOGA**  
N A T A R Á J A



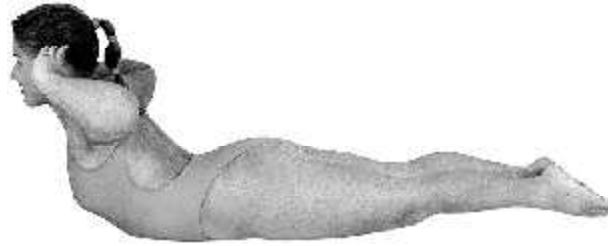
rája shalabhásana



mahá shalabhásana



**82-makarásana**



rája makarásana

**83-dôlásana**



rája dôlásana

**84-bhêgásana**



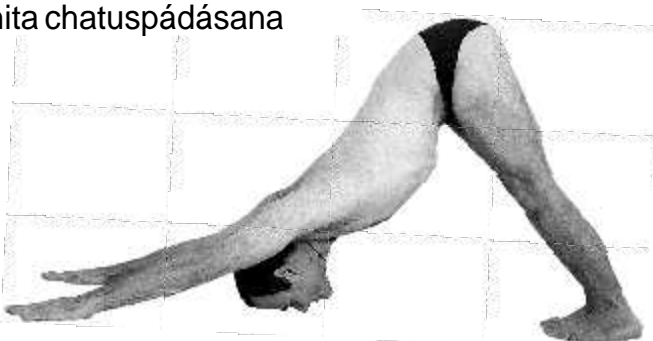
rája bhêgásana

## 85-chatuspádásana



**YOGA**  
NATARAJA

utthita chatuspádásana



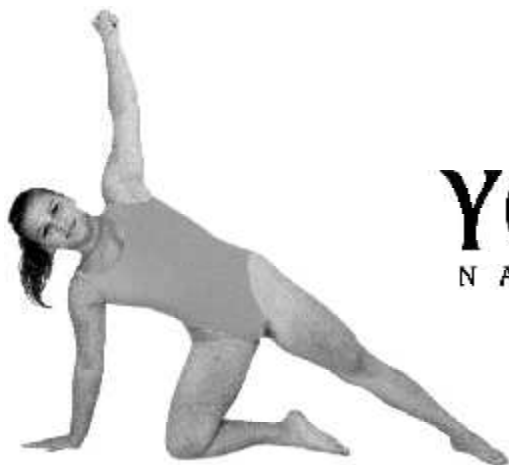
uttána chatuspádásana

## 86-tripádásana



utthita tripádásana

87-báhupádásana

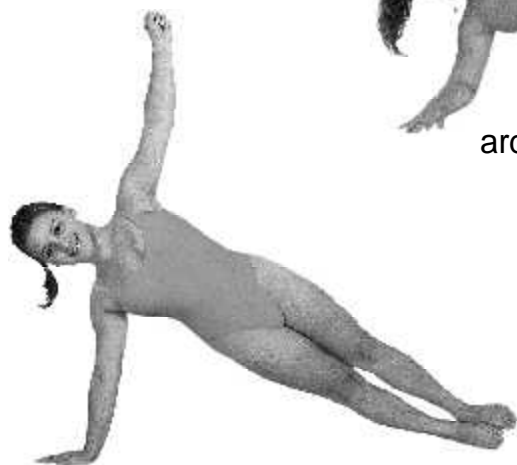


**YOGA**  
N A T A R Â J A

sukha bâhupádásana



ardha bâhupádásana



râja bâhupádásana

# YOGA

N A T A R Á J A

88-váyútkásana



rája váyútkásana

89-banchêásana



ardha banchêásana



rája banchêásana

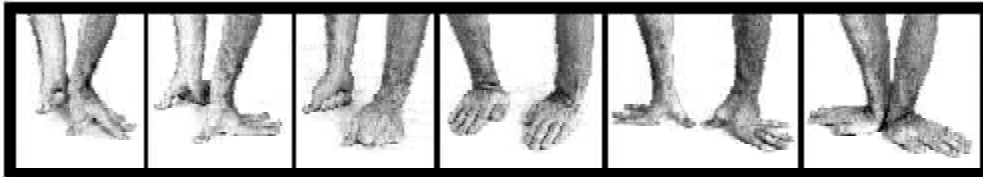
90-simhásana



vajra simhásana



## 92-mayurásana



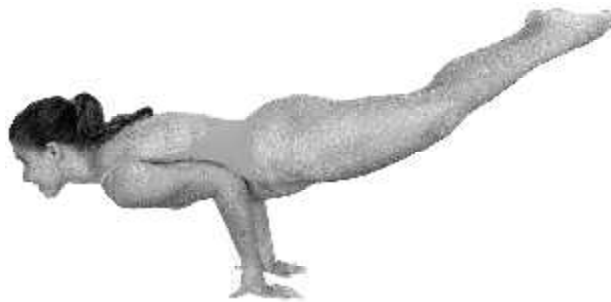
*posições das mãos nos mayurásanas*



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 rája kákásana



kôna kákásana



mahá  
kákásana

### 93-báhukákásana

rája báhukákásana

# YOGA

N A T A R Á J A

94-natapádásana



rája natapádásana

95-chalanásana



êkapáda chalanásana



dwapáda chalanásana



## 97-katikásana



rája katikásana



mahá katikásana

# YOGA

N A T A R Á J A

## 98-ushrásana



sukha ushrásana



ardha ushrásana



rája ushrásana

## 98-natashira vajrásana



ardha natashira vajrásana



rāja natashira vajrásana



ardha natashira vajrásana



rāja natashira vajrásana

**99-gôkarnásana**



rája gôkarnásana

**YOGA**  
N A T A R Á J A

**100-viparíta karanyásana**



rája viparíta karanyásana

## 101-halásana



rája halásana



rája halásana

**YOGA**  
N A T A R Á J A

## 102-sarvángásana



rája sarvángásana

**YOGA**  
N A T A R Á J A

## 103-viparíta halásana



rája viparíta halásana

## 104-matsyásana



ardha matsyásana



rája matsyásana  
(outro nome: padma matsyásana)



rája matsyásana  
(outro nome: padma matsyásana)

**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

