

# Yoga Philosophy: History and Culture

## History of Āsanās

Dr. Mark Singleton  
Naada Yoga, Montreal  
Week 2, Unit 3

Please do not circulate any of this material.  
Solely for the personal use of participants!

# Pātañjala Yoga Śāstra (c.450 CE)

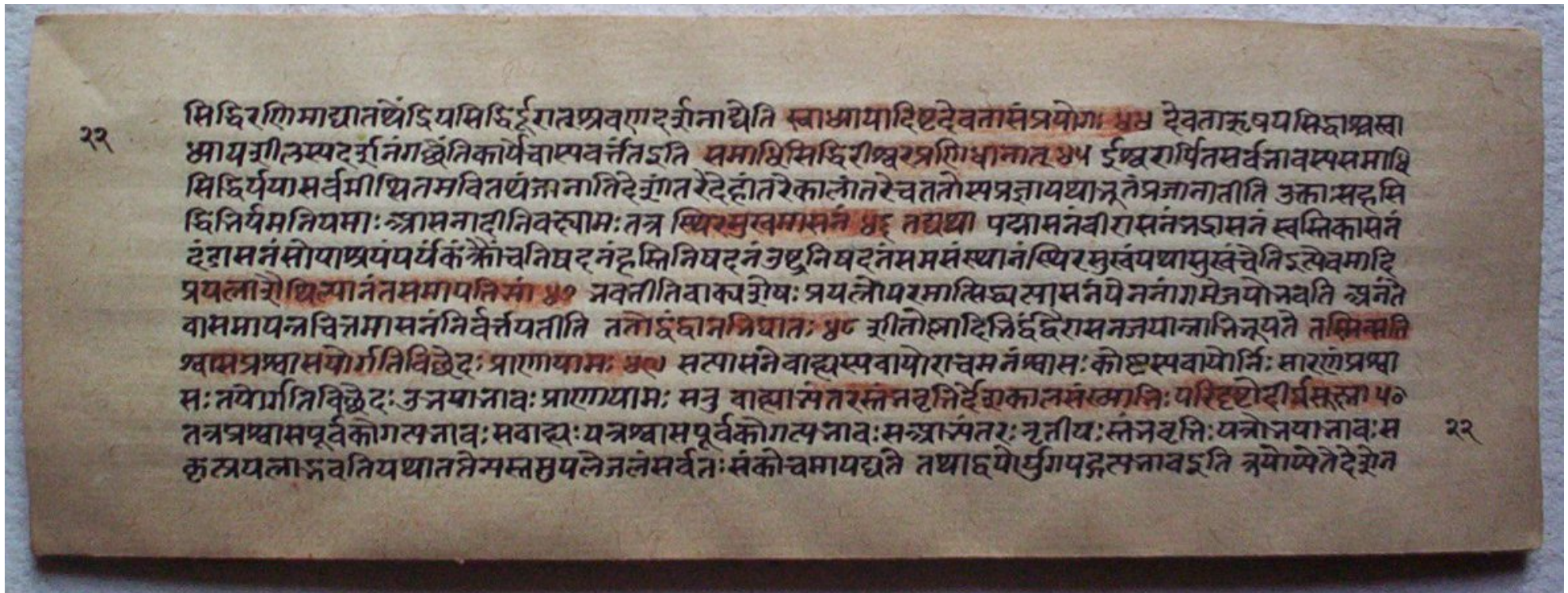
॥ श्रीपरमात्मने नमः ॥ यस्य क्कारूपमाद्यं प्रजवति ततो नैकधानुग्रहाय प्रहृण क्लेशराशिर्विषमविषधरो नैकवक्रः  
सुतो गी सर्वज्ञानप्रसूतिर्जगपरिकरः प्रीतये यस्य नित्यं देवोऽहीशः स बोध्यास्मितविमलतनुर्योगो योगसुकः  
१ अथ योगानुशासनं १ अथेत्ययमधिकारार्थः योगानुशासनं शास्त्रमधिकृतं वेदितव्यं योगः समाधिः स च सार्वभौ  
मः क्षिप्तं मूढं विस्मिन्मेकाग्रं निरुद्धमिति चित्तत्रयमयः तत्र विस्मिते चेतसि विरुद्धो यस्य सर्जनी चतः समाधिर्न योगपरिवर्त  
ते यस्त्वेकाग्रचेतसि स हूतमर्थं प्रद्योतयति स्मिन्नातिचक्लेशान्कर्मबंधनानि श्लथयति निरोधमन्निमुखं करोति संप्रा  
ज्ञातो योगोऽत्याख्यायते स च विवर्कानुगतो विचारानुगतश्चानंदानुगतोऽस्मितानुगत इति उपरिष्ठात्प्रवेदयिष्यामः  
सर्ववृत्तिनिरोधे त्वसंप्रज्ञातः समाधिः तस्य लक्षणानि धित्सया इदं सूत्रं प्रवृत्ते योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः २ सर्वशुद्धा  
ग्रहणात्संप्रज्ञातोऽपि योगोऽत्याख्यायते चित्तं हि प्रख्याप्रवृत्तिस्थितिशीलत्वात्त्रिगुणं प्रख्यारूपं हि चित्तं सत्त्वं रजस्त  
मोऽसांसं सृष्टमैश्वर्यं विषयप्रियं न वति तदेव तमसा तु विद्धर्मधर्मज्ञानां वैराग्याप्यैश्वर्यापगं न वति तदेव प्रहृण  
मोहावरणं सर्वतः प्रद्योतमानमनुविद्धं ज्ञोमात्रया धर्मज्ञानवैराग्यैश्वर्यापगं न वति तदेव रजोलेशमत्तापेते स्वह  
पप्रतिष्ठं सत्त्वपुरुषान्यताख्यातिमात्रधर्ममेव ध्यानोपगं न वति तस्य रंप्रसंख्यानमित्याचरुते ध्यायितः चित्तिशक्ति

१

१

# Āsana in the Yoga Sūtras

2.46 A steady and comfortable posture [...] [47] [arises] from the cessation of effort or the [meditative] attainment of infinity (samāpatti). (Roots of Yoga, p.99)

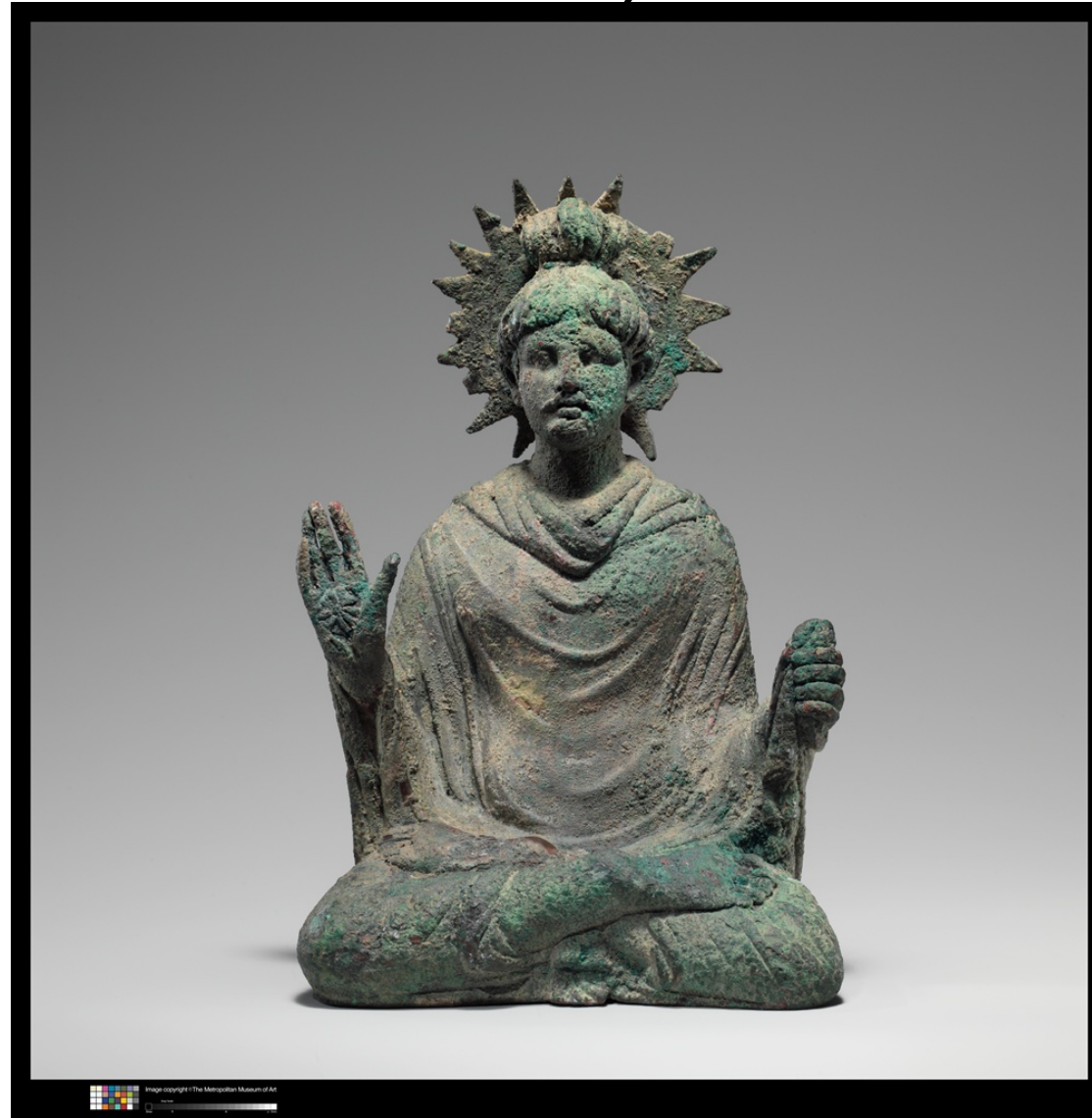


# Āsanas of the PŪŚ

1. "Lotus" (Padmāsana),
2. "Hero" (Virāsana),
3. "Good fortune" (bhadrāsana)
4. "Lucky mark" (svastikāsana),
5. "Stick" (Dandasana),
6. "Supported" (sopāśraya),
7. "Couch" (paryāṅka),
8. "Seated crane" (krauñcaniṣadanaṃ)
9. "Seated elephant" (hastiniṣadana),
10. "Seated camel" (uṣṭraniṣadana),
11. "Symmetrical" (samasaṃsthāna),
12. "Steadily serene" (sthitaprasrabdhi),
13. "Whatever is comfortable" (yathāsukham),

"Et cetera".

# Seated Buddha (Gandhara 0-200 CE)



# Alexander the Great (356–323 BCE) and the Gymnosophists



‘...fifteen men standing in different postures, seated or lying down naked...The other stood on one leg [...] and thus continued the whole day’.

# Posture as Tapas (Oman 1903)



HINDU ASCETICS.

# Postures of the *Sthānāṅgasūtra* 5.1.396 (Jaina, 3-4ème apr.JC)



## Jainism

Motionless austerities are considered to burn away existing karma and prevent new karma from arising.

In the practice of *sallekhanā*, the practitioner assumes a seated or standing posture and fasts until death.

## Kāyotsargāsana





## Kāmaśāstra and Āsanas (Images from Khajuraho, India)



# Haṭha Pradīpikā 1.17-18

17. Posture, being the first auxiliary (aṅga) of haṭha is taught first. It gives firmness, good health and lightness in the body.

18. I will describe certain postures accepted by munis like Vasishtha and yogis like Matsyendra.

# Haṭhapradīpikā 1.33-34

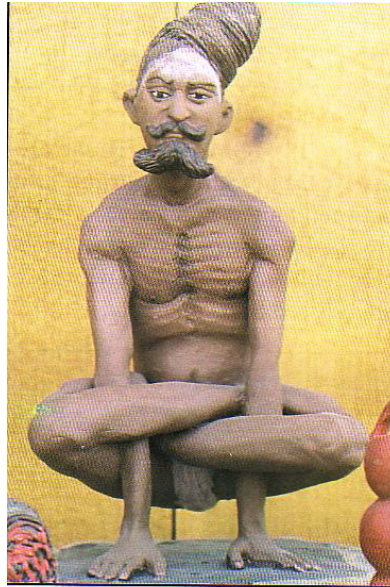
84 postures have been taught by Śiva. From among them, I will describe the four most important:

Siddhāsana  
Padmāsana  
Siṃhāsana  
Bhadrāsana

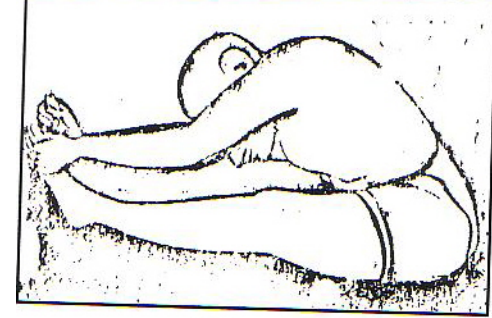


**Haṭhapradīpikā: first text to teach non-seated  
postures as part of Hatha**  
(see Roots of Yoga 3.8)

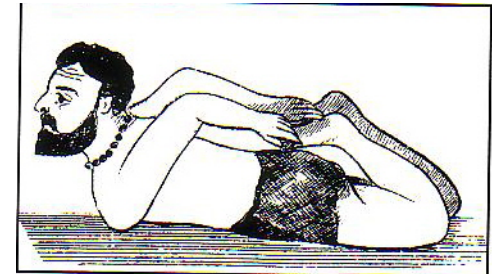
5. Kukkuṭāsana
6. Uttānakūrmāsana
7. Dhanurāsana
8. Matsyendrāsana
9. Paścimatānāsana
10. Mayūrāsana
11. Śavāsana



*kukkuṭāsana-i*



*paścima-tāna*

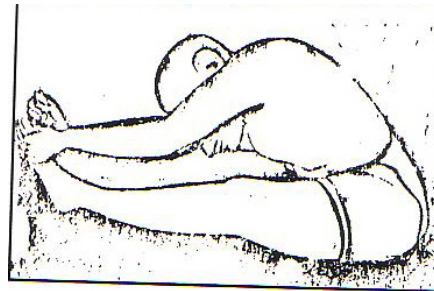


*uṣṭrāsana-i*

# Therapeutic effects of postures in HaṭhaYoga



*mayūrāsana-i*



*pāścima-tāna*



*matsyendrāsana-i (front view)*

‘The splendid peacock posture rapidly takes away all diseases of the spleen and stomach and overcomes imbalances of the humours’ (HP 1.31)

# The Baḥr al-ḥayāt

16<sup>th</sup> century, teaches 22 postures

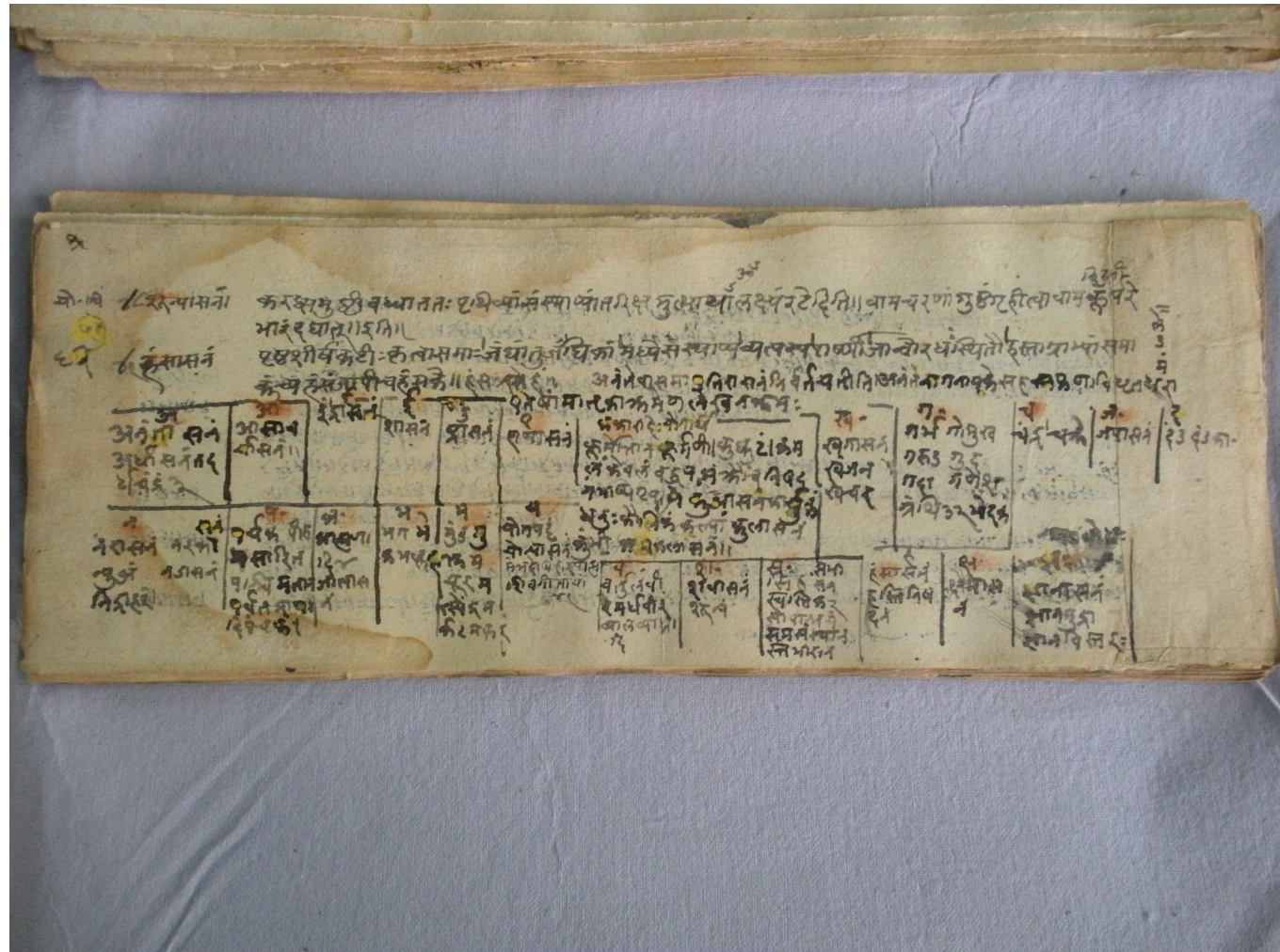


# Yogacintāmaṇi (1660)

उभुटं गजेसुपुष्पेति

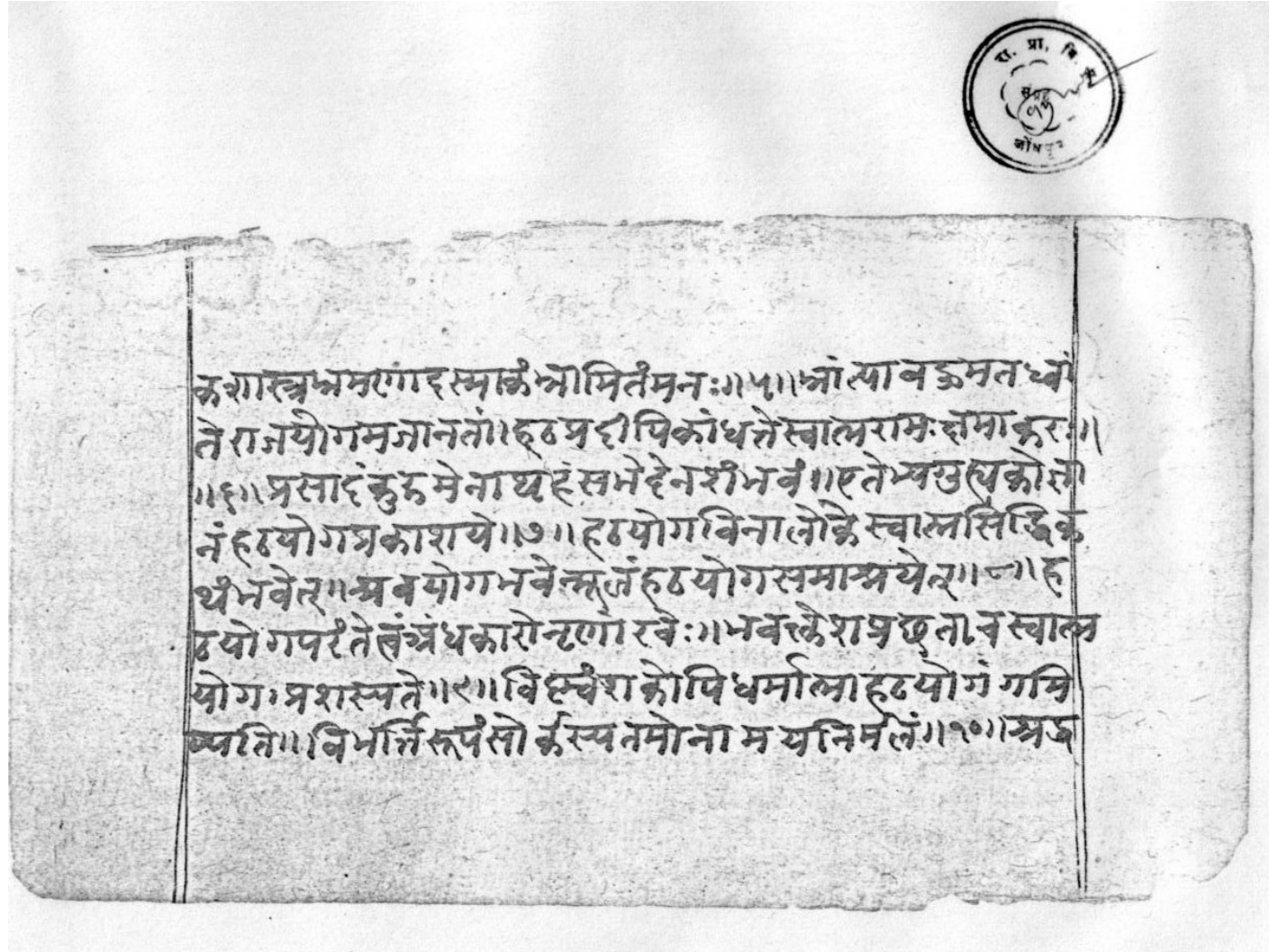
१० सुप्रथमांगत्वादासनं प्रवृत्तमते ॥ तत्कुमोदासनं स्वैर्यमागो गमं वांगलाघवं ॥ १० ॥ प्रासासनं तसंमो ज्ञानो रं तं ॥  
११ उतामकुं २० ॥ निवेशप्रभो संस्थाप्यो मस्य कृदासनं सुकुं ॥ ११ ॥ सनबंधस्थो हो भ्रांसि वध के धरा ॥ भवेत्कर्म वदुतानं मेतदुतानं कर्म ॥  
१२ धनुरासनं २१ ॥ पादांगुलीवपाणिभ्रां गृहीत्वाश्रवणाडवधि ॥ धनुर्वेवाकर्षणं गंधुतुसासनमीरितं ॥  
१३ मत्स्येद्वीठं २२ ॥ कामीरुमूलाधितदक्षपादं जादोर्वेहि ॥ इतदक्षपा ॥ १३ ॥ प्रागुद्यतिश्च त्रिभुजांगः श्रीमत्स्यनाथो रं तं ॥ सनं  
१४ पशुमत्तानं २३ ॥ मसार्थपादो मुखे रूषिणो ह्यभ्रां चपो रं ॥ १४ ॥ जातपदिने स ललाटदेकोऽभ्यसेदिपशुमत्तानं माहः ॥  
१५ शवासनं २४ ॥ उत्तानं शववक्रुमो पासनं तु शवासनं ॥ साधनानां भ्रांतिहरं चेतवे श्रीं तिसाधनं ॥ १५ ॥ उत्तममु-वाशमं विधापसामेपदो ॥ सपुं ॥  
१६ नरकासनं २५ ॥ भूमौ स्वप्रसक्तं स्थाप्य हस्तयोः कूर्परे तथा ॥ पादो खेदे उवलु कानुरकासनमीरितं ॥ १६ ॥ पुण्ये आसनामी हतावेति  
यावंतो श्रीवयोर्नयः ॥ सिद्धयैवां थापयंते पुदुक्षे प्रसिद्धिर्गो रं ॥ चतुरशीतिर्लक्षणा मेके संसुदा हृतं ॥ पुति काम  
१७ शवासनं २६ ॥ शवासनं स्थो हो पादो भूमौ मसाकतो गतः कुकी दुष्पामवेगे नाधस्थितिर्मेकं ॥ १७ ॥ इतुत ॥  
गर्भसने निरंजने क्रियातुसंगुता

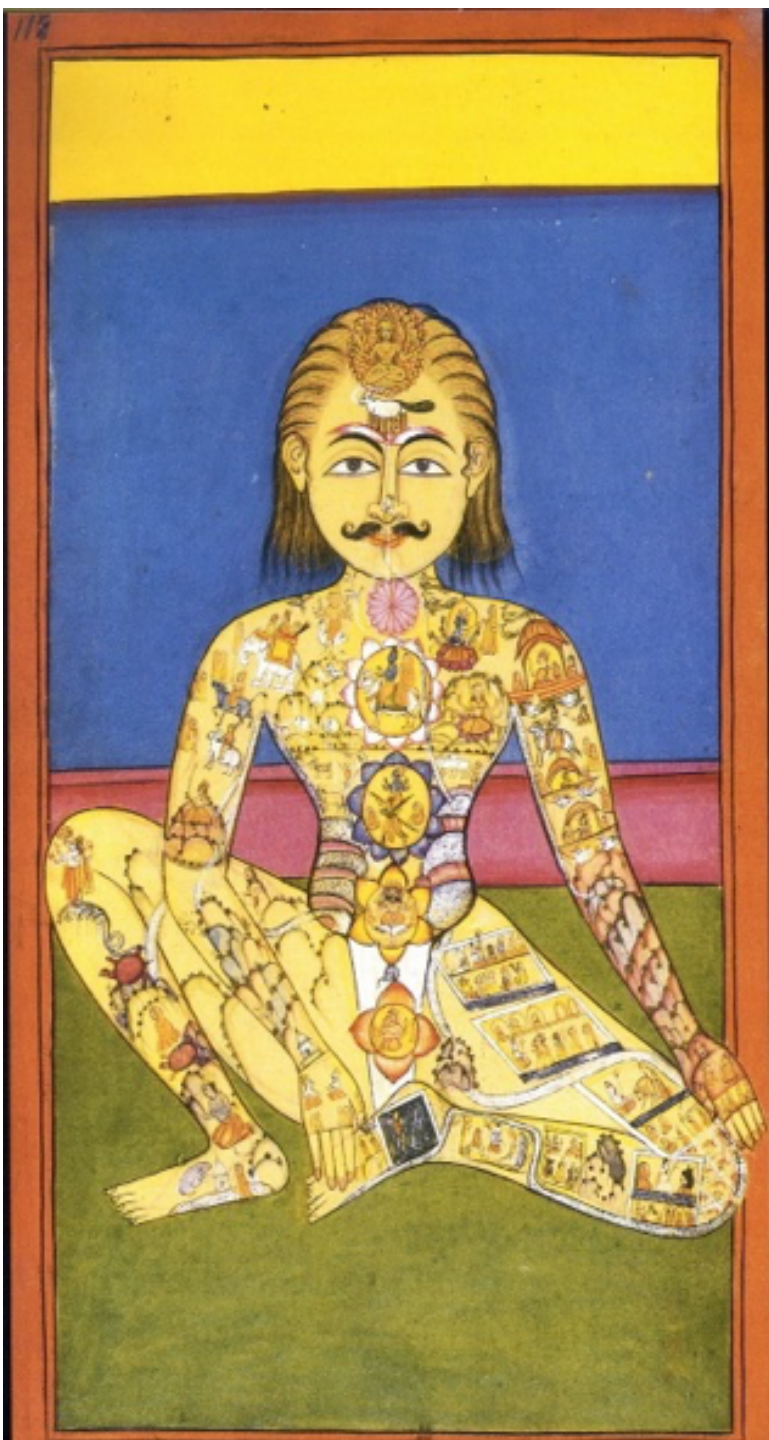
# Yogacintāmaṇi (1660): first text to teach complete set of 84 āsanas





# Hathapradīpikā (version longue, 1708), 95 āsanas





## JOGPRADĪPAKĀ (1737)

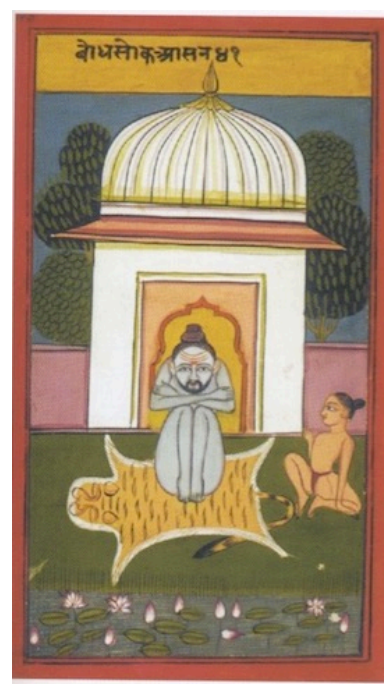
Devotes 314 of its 964 verses to āsanās



41



42



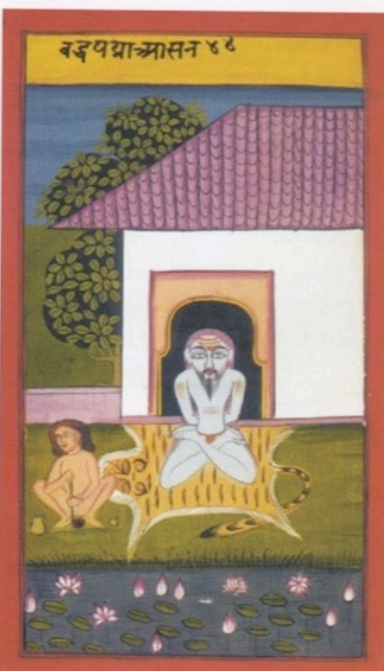
41



42



43



44



43



44

53

53



गोरक्षजाली-आसन १०



सप्तरिषि-आसन ५



पूर्वआसन ९



पश्चिमदालाआसन ७



याहीश्रीआरंभासनकहिये

महेंद्र-आसन १२



जैरू-आसन १३



विपरीतआसन ३८



तपकरआसन ३९







स्वध्यायासनम् ॥२॥

पादाग्रस्थः स हस्ताभ्यां रजोहरंचवस्त्रिकां ।

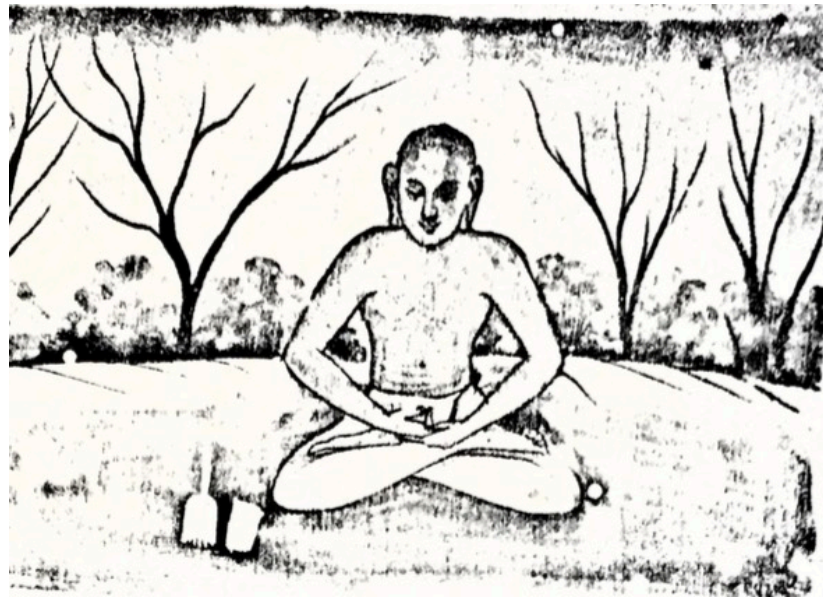
निधायस्वमुखाम्भोजे सद्भायंसंपदेन्मुनिः ॥३॥

सद्भायस्यासनमेतद्भाषितं भवतीरुभिः ।

मनश्चरणयोः शुद्धिर्भवेत्सद्भायविष्टरैः ॥३॥

हिं - जो मुनि पांव के अग्रभाग पंझां पर बैठ के और अपने हाथों से अपना मुहुं आगे झोघा मुहपतिरख के पगाम सजा यपढे। वस इसी को ही संसारदुःख को भय को प्रप्त भये ऐसे मु नि जन स्वध्यायासन कहते हैं। अब इस आसन करने से क्या फायदा होता है सो कहता हूं। कि इस आसनो करके मन और चारित्र ये दोनो की शुद्धि होती है ॥२-३॥

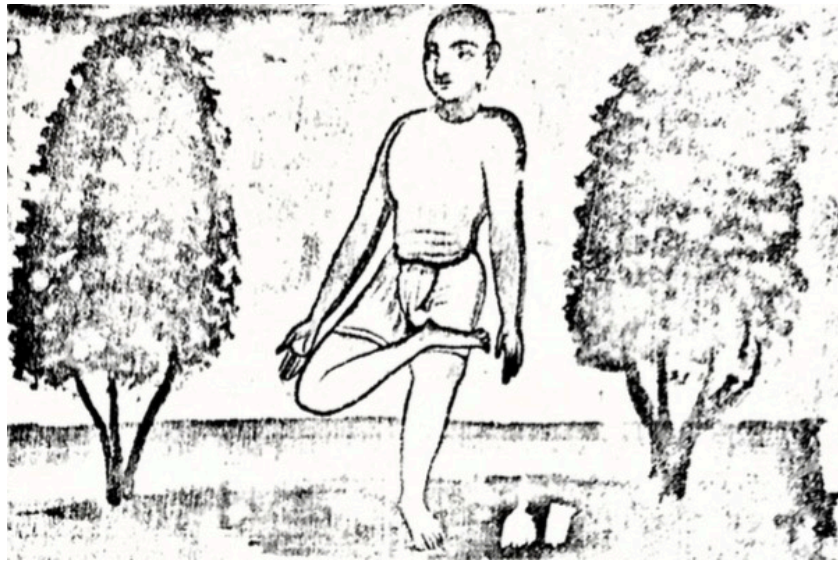
Yogāsana-Jaina  
(Bikaner, Rajasthan.  
19è??)



योगासनम्



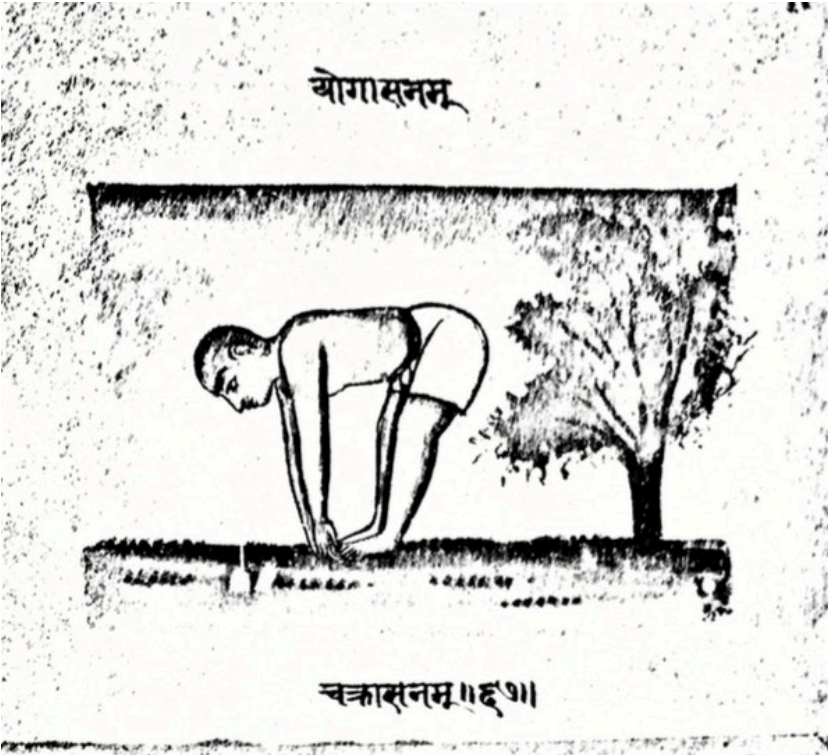
दक्षिणांघ्रिपवनमुक्तासनम् ॥१०॥



योगसनम्,



वामशुक्रपादासनम् ॥७२॥



योगसनम्,

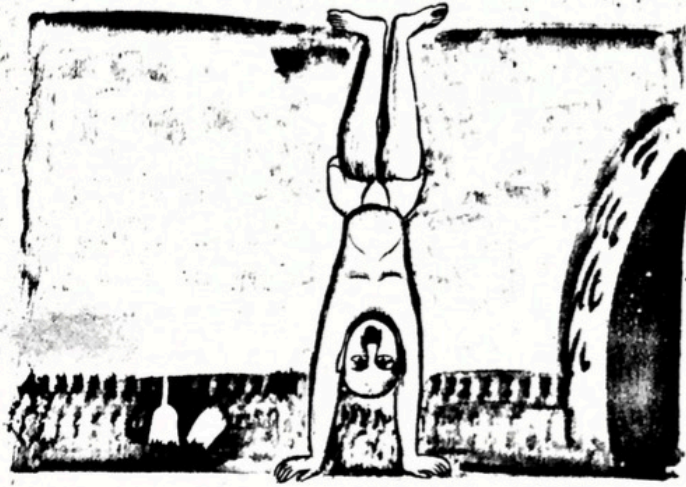
योगसनम्,



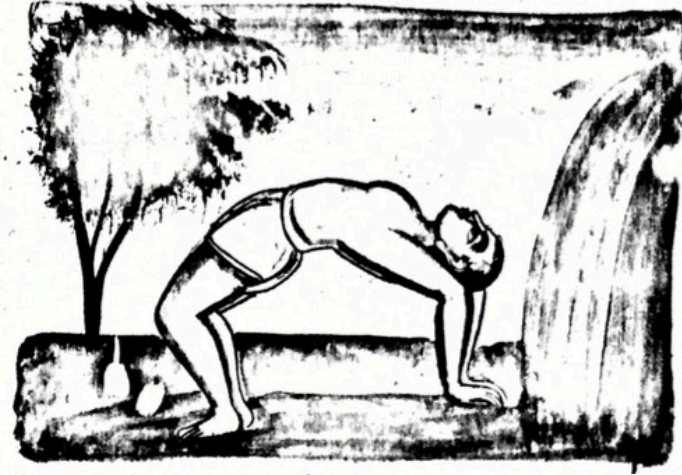
चक्रासनम् ॥६॥

गरुडासनम् ॥५॥

योगासनम्



योगासनम्



योगासनम्



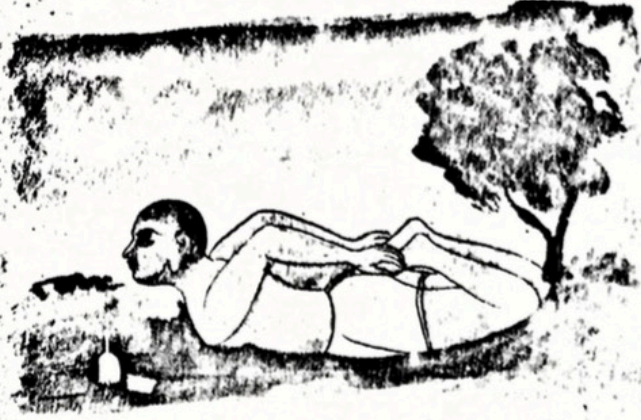
योगासनम्



स्थिरगुवापादत्रिरासासनम् ॥८७॥

अर्धप्रिवृक्षासनम् ॥५५॥

योगासनम्



द्विकुकुडसनाम् ॥६३॥

येषासनम्



उषासनाम् ॥६४॥

योगासनम्



मत्स्यासनाम् ॥६५॥

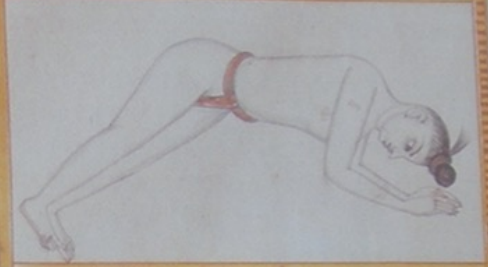


द्विपादप्राश्चीसनाम् ॥६६॥

गणेशाय नमः श्रीसरस्वत्यै नमः श्रीगुरुभ्यो नमः श्रीब्रह्म  
विबरणारविंदाभ्यो नमः श्रीकपाळकुरंदकाय नमः संसार  
तापतुलानां॥ अर्चनविषयस्तुकां॥ द्विषणानां॥ जातिव्रथा  
नां॥ अज्ञानसाहसकमेतद्वृणां॥ तत्कते॥ इत्येकपाळकुरंदक  
कृतहठभ्यासपद्धतंगतिपदाथीः साधनकर्मणिचक्रवर्ति॥  
मटिकाकक्षणं चतुर्हस्तप्रमाणं मूर्ध्वतिर्यकु॥ भस्ममटिका॥  
सुशोभासाथी॥ अरकमटिका मटिकासोसायासाथी॥  
सुभासिकावस्त्राद्यभ्यासाथी॥ आश्रादिवर्ममटिकारायना  
थी॥ तूळबस्त्रादिमटिकानेत्रोत्सथी॥ त्रिधतुष्योर्ध्वकथनु  
त्पतिर्यकुसगीदिआसनाथी॥ समीपं गुडनिर्धमकादिसगी  
थी॥ मालुषरहितजलकुआसानाथी॥ यमनियमकक्ष  
णं॥ अहिसाहिसमस्तयमसंगी॥ शीरसेवपु॥ अलिङ्ग्यब्रह्म  
संभोगेनेस्थेयेस्वताभय॥ शोभंजपत्तपोसाम्प्रदायतिथ्यंभद  
वने॥ तीर्थीटनेपराहेहातुछिद्यार्यसेवने॥ कायवाअनोभि  
परंशोदुःखदानाभारः और्हसा॥ यथार्थीघाताप्रापकं अनुदेगकरं  
हितभाषणं सत्यं॥ शरीरतनाभाभः परमस्वभिकाभाभावः अ  
सेपं॥ अभ्यासप्रतियोगिनानां मस्नेहः॥ असंगः॥ यथाभनारा  
के धमं॥ कः ज्ञाहीः॥ अभ्यासोपयोगिनस्त्व॥ मनुसंधा

Haṭhābhyāsapaddhati  
(Pune, ?18<sup>th</sup>  
century?)

ಅಭ್ಯಾಸನಾಸನಾಹಂಯೋಗೇ  
 ನೃಪ್ಪಿಂ ಪಿದಾಶ್ರಿ ಪ್ರಾಪ್ತಾಪ್ತಾ. ಅಂಶ್ರಿಯಾ ಯ ಪಶ್ರಿ  
 ಕಾಶ್ರಿ ಪಶ್ರಿ ಕಲ್ಪಾ ನಿಶ್ರಾ ಯಾ ನಿಶಂ ಬಮಾ ದ್ವ್ಯಾ ಮುಂಶ್ರವ  
 ಯ್ಯಾ ನಾಶ್ರಿ ಅಶ್ರಿ ಪ್ರಾಪ್ತಾ ವಶ್ರಾ ನಾಶ್ರಿ ಕಾ ವಾ ನಿಯಾ ಪಶ್ರಿ ಕಲ  
 ಪಶ್ರಾಂಶ್ರಂ ನಯೋಗ್ನಿ ಫಂಪುನಾಶ್ರಿ ಕಲ್ಪಾ ನನಾಶ್ರಾ  
 ವಶ್ರಿ—೫೦೨೫



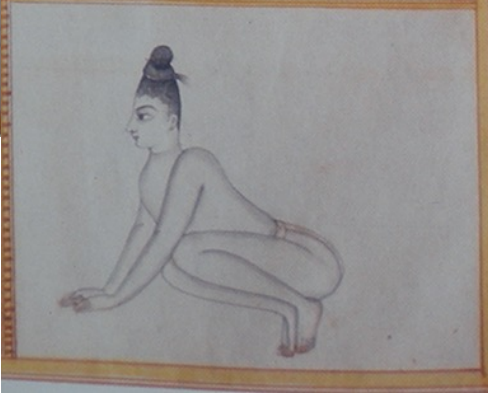
ಅಭ್ಯಾಸನಾಸನಾಹಂಯೋಗೇ  
 ಗಜಾಸನಾಶ್ರಿ ಕಲ್ಪಾ ಮುಶ್ರಿ ಕಂವಶ್ರಾಂವಶ್ರಾಂ ದ್ವ್ಯಾ  
 ಕುಶ್ರಿಂ ಗಜಾಸನಾಶ್ರಿ ನಯೋಗ್ನಿ ಕಲ್ಪಾ ನನಾಶ್ರಾ  
 ವಶ್ರಿ—೫೦೨೫



ಅಭ್ಯಾಸನಾಸನಾಹಂಯೋಗೇ  
 ಖಶ್ರಿ ಕಂ ಪಿದಾಶ್ರಿ ಪ್ರಾಪ್ತಾಪ್ತಾ. ಗಜಾಸನಾಶ್ರಿ ಕಲ್ಪಾ  
 ಯ್ಯಾ ನಾಶ್ರಿ ಅಶ್ರಿ ಪ್ರಾಪ್ತಾ ವಶ್ರಾ ನಾಶ್ರಿ ಕಾ ವಾ ನಿಯಾ ಪಶ್ರಿ ಕಲ  
 ಪಶ್ರಾಂಶ್ರಂ ನಯೋಗ್ನಿ ಫಂಪುನಾಶ್ರಿ ಕಲ್ಪಾ ನನಾಶ್ರಾ  
 ವಶ್ರಿ—೫೦೨೫



ಅಭ್ಯಾಸನಾಸನಾಹಂಯೋಗೇ  
 ಗಜಾಸನಾಶ್ರಿ ಕಲ್ಪಾ ಮುಶ್ರಿ ಕಂವಶ್ರಾಂವಶ್ರಾಂ ದ್ವ್ಯಾ  
 ಕುಶ್ರಿಂ ಗಜಾಸನಾಶ್ರಿ ನಯೋಗ್ನಿ ಕಲ್ಪಾ ನನಾಶ್ರಾ  
 ವಶ್ರಿ—೫೦೨೫



ಅಭ್ಯಾಸನಾಸನಾಹಂಯೋಗೇ  
 ಗಜಾಸನಾಶ್ರಿ ಕಲ್ಪಾ ಮುಶ್ರಿ ಕಂವಶ್ರಾಂವಶ್ರಾಂ ದ್ವ್ಯಾ  
 ಕುಶ್ರಿಂ ಗಜಾಸನಾಶ್ರಿ ನಯೋಗ್ನಿ ಕಲ್ಪಾ ನನಾಶ್ರಾ  
 ವಶ್ರಿ—೫೦೨೫




ಅಭ್ಯಾಸನಾಸನಾಹಂಯೋಗೇ  
 ಗಜಾಸನಾಶ್ರಿ ಕಲ್ಪಾ ಮುಶ್ರಿ ಕಂವಶ್ರಾಂವಶ್ರಾಂ ದ್ವ್ಯಾ  
 ಕುಶ್ರಿಂ ಗಜಾಸನಾಶ್ರಿ ನಯೋಗ್ನಿ ಕಲ್ಪಾ ನನಾಶ್ರಾ  
 ವಶ್ರಿ—೫೦೨೫




ಅಭ್ಯಾಸನಾಸನಾಹಂಯೋಗೇ  
 ಗಜಾಸನಾಶ್ರಿ ಕಲ್ಪಾ ಮುಶ್ರಿ ಕಂವಶ್ರಾಂವಶ್ರಾಂ ದ್ವ್ಯಾ  
 ಕುಶ್ರಿಂ ಗಜಾಸನಾಶ್ರಿ ನಯೋಗ್ನಿ ಕಲ್ಪಾ ನನಾಶ್ರಾ  
 ವಶ್ರಿ—೫೦೨೫




ಅಹಿಂಸಾಧರ್ಮವೆಂದೇನು ಕರೆಯುವರು  
 ಏಕೆನಿಸಿದನುಯಿವು ವಜ್ರವ್ಯಾಂಸುಪಿವಕ  
 ಲೆನಲೂವು ವಜ್ರವ್ಯಾಂಸುಪಿವಕ ಅನಿಕ್ಷುಗುತಿವುನಃಪು  
 ನಃಕರ್ತವ್ಯಂ ಅಧರ್ಮವೆಂದೇನು ಕರೆಯುವರು-೫೧೫




ಅಹಿಂಸಾಧರ್ಮವೆಂದೇನು ಕರೆಯುವರು  
 ಕಿಷ್ಕಿಂಕರವಾಸ್ತವನಾಗುರಕಜಮುನತ್ರದೇಶಂವೆತ್ತಿ  
 ಸ್ವೀಕರವ್ಯಮುಕ್ತವ್ಯಂ ಗುರಿವುನಃ ಪುನಃ ಕರ್ತವ್ಯಂ ಯಾ  
 ಕ್ಷುನಿಸಂಪ್ರಾಪತು-೫೧೬



ಅಹಿಂಸಾಧರ್ಮವೆಂದೇನು ಕರೆಯುವರು  
 ಏಕೆನಿಸಿದನುಯಿವು ವಜ್ರವ್ಯಾಂಸುಪಿವಕ  
 ಲೆನಲೂವು ವಜ್ರವ್ಯಾಂಸುಪಿವಕ ಅನಿಕ್ಷುಗುತಿವುನಃಪು  
 ನಃಕರ್ತವ್ಯಂ ಅಧರ್ಮವೆಂದೇನು ಕರೆಯುವರು-೫೧೭




ಅಹಿಂಸಾಧರ್ಮವೆಂದೇನು ಕರೆಯುವರು  
 ಶ್ರವಣಂ ಪಿದಂಸಂಪ್ರೀತ್ಯಾಸ್ತೀಕವ್ಯಂ ಉಪಾ  
 ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾನಂ ಪಿತು-೫೧೮



ಅಹಿಂಸಾಧರ್ಮವೆಂದೇನು ಕರೆಯುವರು  
 ಉನಃ ಪುನಃ ಕರ್ತವ್ಯಂ ಅನಿಕ್ಷುಗುತಿವುನಃಪು  
 ನಃಕರ್ತವ್ಯಂ ಅಧರ್ಮವೆಂದೇನು ಕರೆಯುವರು-೫೧೯



ಅಹಿಂಸಾಧರ್ಮವೆಂದೇನು ಕರೆಯುವರು  
 ಪುನಃ ಕರ್ತವ್ಯಂ ಅನಿಕ್ಷುಗುತಿವುನಃಪು  
 ನಃಕರ್ತವ್ಯಂ ಅಧರ್ಮವೆಂದೇನು ಕರೆಯುವರು-೫೨೦



ಅಹಿಂಸಾಧರ್ಮವೆಂದೇನು ಕರೆಯುವರು  
 ಏಕೆನಿಸಿದನುಯಿವು ವಜ್ರವ್ಯಾಂಸುಪಿವಕ  
 ಲೆನಲೂವು ವಜ್ರವ್ಯಾಂಸುಪಿವಕ ಅನಿಕ್ಷುಗುತಿವುನಃಪು  
 ನಃಕರ್ತವ್ಯಂ ಅಧರ್ಮವೆಂದೇನು ಕರೆಯುವರು-೫೨೧

