

पादभेदः pādabhedah

Аспекты работы ног

पाद – pāda – нога; भेद – bheda – разделение (политика разделения);

1. मण्डल -- maṇḍala – статическая поза (досл. «всё (целое) тело»)
 2. उत्प्लवन – ut-plavana – прыжки (вверх).
 3. भ्रमरि – bhramari – повороты. (भ्रम् -- bhram – глаг. корень кружиться, вращаться)
 4. पादचारि – pādacāri – походка. (चर् – car – глаг. корень ходить, бродить.)
-