

# CRITERIS SOBRE LA DENOMINACIÓ CATALANA DE TERMES DE IOGA



El contingut d'aquest document està sotmès a una llicència Creative Commons d'ús obert, amb reconeixement d'autoria i sense obra derivada.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nd/3.0/deed.ca>

© TERMCAT, Centre de Terminologia

Aquest criteri va ser aprovat pel Consell Supervisor en la sessió del dia 5 de juny de 2019 (acta núm. 651).

## Introducció

Una bona part dels conceptes relacionats amb el ioga es coneixen en català —i també internacionalment— amb una denominació d'origen sànscrit, atès que el ioga és una disciplina procedent de la filosofia hindú.

El sànscrit és una llengua clàssica de la branca indoirànica parlada antigament a l'Índia i en altres regions del sud-est asiàtic. Malgrat que, en principi, ja no té parlants nadius, són moltes les persones a l'Índia que coneixen i usen encara el sànscrit en funcions cultes o literàries i en l'ensenyament. Igualment, des del punt de vista religiós, el sànscrit és la llengua litúrgica de l'hinduisme, el budisme, el sikhisme i el jainisme. Com a sistema d'escriptura, utilitza l'alfabet devanagari, que és de tipus abugida, és a dir, sil·làbic.

## Manlleu o alternativa catalana

La primera qüestió que cal plantejar-se davant d'una forma del sànscrit, com sol passar amb qualsevol manlleu de qualsevol altra llengua, és si la incorporació al català és realment necessària o no. Aquesta qüestió té a veure fonamentalment amb l'extensió d'ús del manlleu i amb la possibilitat d'èxit que es preveu que pugui tenir una alternativa pròpia. Com a criteri general, és desitjable que els estrangerismes, especialment si són de llengües tan llunyanes com és el cas del sànscrit, tinguin una alternativa catalana, per a facilitar als usuaris la comprensió del significat i la pronúncia.

D'acord amb això, el Consell Supervisor segueix el criteri següent:

- 1) S'opta per una forma catalana pròpia com a denominació única en els casos en què aquesta forma ja és la més utilitzada o l'única utilitzada com a designació del concepte (és a dir, quan el manlleu és desconegut), o quan es preveu que té moltes possibilitats d'implantar-se (perquè té un ús considerable, perquè en altres llengües també s'utilitza una denominació pròpia similar, etc.) i de substituir el manlleu.

En l'àmbit del ioga això és poc freqüent, perquè la majoria de conceptes es designen entre els especialistes, i fins i tot entre els practicants no tan experts, amb la forma sànscrita d'origen. El manlleu sànscrit porta implícita una autenticitat i, sobretot, una càrrega filosòfica i cultural tan gran, fruit del caràcter sagrat històric de la disciplina, que sovint el fan difícilment substituïble per cap altra forma. És així malgrat la complexitat gràfica i de pronúncia de bona part d'aquests manlleus per als parlants catalans, fet que demostra l'arrelament i el prestigi que tenen. També es documenten sovint, malgrat tot, denominacions catalanes dels conceptes, més o menys conegudes segons el cas, però poques vegades els manlleus deixen de ser referencials i, per tant, difícilment es preveu que puguin deixar d'utilitzar-se i ser realment substituïts per formes alternatives, les quals, en tot cas, conviuen amb les formes originàries.

Només en el cas dels termes relatius a les mudràs, que és probablement l'àmbit menys conegut del ioga en el nostre entorn, s'ha optat per l'aprovació de formes catalanes com a denominacions úniques. Es tracta, majoritàriament, de calcs del sànscrit que solen descriure la funció amb què s'associa cada mudrà (la meditació, el coneixement, etc.).

### Exemples:

[català] *gest de la consciència* – [sànscrit] *cin-mudrā*

[català] *gest de la salutació* – [sànscrit] *namaskāra-mudrā*

- 2) S'opta per la sinonímia entre una denominació catalana pròpia i el manlleu en els casos en què el manlleu és una denominació molt coneguda (en català i, generalment, també en les altres llengües occidentals), però conviu clarament amb una forma pròpia, o els especialistes s'han mostrat favorables a la inclusió d'una forma pròpia perquè consideren que té possibilitats d'ús o pot ajudar a la comprensió del concepte.

Segons el cas, el manlleu es considera la denominació preferent (quan està molt introduït i té més ús que la forma catalana), o bé es fa constar com a sinònim complementari de la forma catalana (quan es fa servir però la forma pròpia també té ús o els experts consideren que és especialment adequada i té possibilitats d'extensió). S'opta per la sinonímia absoluta entre la forma catalana i el manlleu quan totes dues formes s'utilitzen aproximadament amb la mateixa freqüència, especialment quan presenten una certa especialització segons el registre o els contextos.

La sinonímia entre una forma catalana (o més d'una, segons el cas) i el manlleu ha estat l'opció majoritàriament triada en els termes de ioga. Pel que fa a la prioritat, a grans trets s'han seguit els criteris d'ús esmentats però, atès que la mesura de l'ús per a cada terme és una qüestió complexa, s'ha optat per donar un tractament homogeni als termes semànticament relacionats. Així, per exemple, tots els àssanes, els pranaiames, els txakres i els bandhes tenen com a denominació principal una forma catalana i com a sinònim complementari la forma sànscrita adaptada, i tots els tipus de ioga, en canvi, es denominen amb el manlleu adaptat com a forma preferent (perquè s'ha constatat que aquesta és clarament la forma més usual) i tenen com a sinònim complementari una forma catalana. En els casos en què conviu més d'una forma catalana amb el manlleu, la jerarquia entre les denominacions catalanes (sinonímia absoluta o complementària) s'ha establert d'acord amb els usos documentats o amb la proposta dels especialistes.

Exemples:

[català] *postura de l'àguila*; sin. compl. *garudàssana* – [sànscrit] *garuḍāsana*  
[català] *pranaiama de l'abella*; sin. compl. *bhramarī-pranaiama* – [sànscrit] *bhramarī-prāṇāyāma*  
[català] *txakra de la coroneta*; sin. compl. *sahasrara-txakra*; *setè txakra* – [sànscrit] *sahasrāra-cakra*  
[català] *tancament abdominal*; sin. compl. *udiana-bandha* – [sànscrit] *uḍḍīyāna-bandha*

[català] *bhakti-ioga*; sin. compl. *ioga de la devoció* – [sànscrit] *bhakti-yoga*  
[català] *hatha-ioga*; sin. compl. *ioga de la força* – [sànscrit] *haṭha-yoga*

[català] *àssana*; sin. *postura* – [sànscrit] *āsana*

- 3) S'opta pel manlleu com a denominació catalana única quan la forma sànscrita és l'única utilitzada (en català i també, generalment, en les altres llengües de referència) i està tan introduïda que els especialistes no consideren viable difondre una alternativa pròpia. El manlleu es recull adaptat o, segons el cas, semiadaptat al sistema fònic i gràfic del català (veg. l'apartat següent: "Manlleu: transliteració, semiadaptació, adaptació").

Els conceptes generals o de base del ioga se solen denominar únicament amb la forma sànscrita originària.

Exemples:

[català] *anga* – [sànscrit] *aṅga*  
[català] *kundaliní* – [sànscrit] *kuṇḍalini*  
[català] *koixa* – [sànscrit] *kośa*  
[català] *nadi* – [sànscrit] *nāḍī*  
[català] *pranaiama* – [sànscrit] *prāṇāyāma*  
[català] *krià* – [sànscrit] *kriyā*  
[català] *vaiu* – [sànscrit] *vāyu*

## Manlleu: transliteració, semiadaptació, adaptació

En cas que es prengui la forma sànscrita com a denominació catalana, cal plantejar-se quin grau d'adaptació s'hi ha d'aplicar, tenint en compte que el sànscrit és una llengua que utilitza un alfabet diferent del nostre.

La forma d'escriptura que utilitza el sànscrit és l'alfabet devanagari (*devanāgarī*, en transliteració estricta), del qual es valen actualment llengües com ara l'hindi modern o el nepalès. El sistema de romanització del sànscrit més estès és l'alfabet internacional de transliteració sànscrita (AITS), paral·lel al sistema de transliteració proposat per l'ISO (norma ISO 15919) i basat en l'estàndard establert pel Congrés Internacional d'Orientalistes de Ginebra de 1894.<sup>1</sup>

L'adaptació o semiadaptació de les formes sànscrites al català comporta necessàriament una simplificació de la pronúncia originària en la majoria de casos, atès que el sànscrit té nombrosos sons inexistents en català (oclusives aspirades, consonants guturals i retroflexes, vocals llargues i breus, etc.). La fidelitat a la llengua originària l'ofereix la transliteració, que presenta, malgrat tot, diversos desavantatges per al parlant català: en primer lloc, que la correspondència entre la grafia i el so de la transliteració no sempre és equivalent a la correspondència entre aquella grafia i aquell so en català (per exemple, la forma transliterada *cakra* no es pronuncia amb oclusiva inicial ([ˈkakra]), com podria deduir un parlant català, sinó amb africada (concretament, [t͡ʃakra]), i, en segon lloc, que conté nombrosos diacrítics, sovint difícils de representar i, sobretot, estranys per als parlants no experts o no familiaritzats amb el sànscrit. La dificultat de representació dels diacrítics pot donar lloc a reduccions inadequades de la transliteració i, consegüentment, a pronúncies errònies i més allunyades de la llengua d'origen que les derivades de l'adaptació o la semiadaptació de les formes transliterades (per exemple, la reducció de *śiṛṣāsana* en *sirsāsana* portaria a pronunciar en català central [sirsázəna], mentre que la pronúncia sànscrita del mot és [ʃiṛʃaːʂəne], que més aviat porta en català a *xirsàsana*, pronunciada [ʃirsásəna]).

Per aquests motius, i atès que l'objectiu és incorporar aquestes formes al sistema català perquè puguin utilitzar-se amb normalitat, i amb una pronúncia més o menys acostada a la real, en contextos de divulgació (classes de ioga, materials gràfics, revistes, guies pràctiques, etc.), es proposa de descartar les formes transliterades com a denominacions catalanes i optar per l'adaptació o la semiadaptació, segons el cas, de les formes originàries al català. La transliteració es pot reservar, en tot cas, per a usos altament especialitzats i, lògicament, com a sistema d'escriptura dels equivalents sànscrits, com a sistema alternatiu a l'alfabet devanagari.

Pel que fa, més concretament, a l'adaptació o semiadaptació dels manlleus, es proposen les pautes següents:

### **Simplificacions**

- 1) Simplificació de vocals llargues

#### Exemples:

*nāḍī* > *nadi*

*uḍḍīyāna-bandha* > *udiana-bandha*

---

<sup>1</sup> També hi ha els sistemes de transliteració de la Library of Congress i de la Biblioteca Nacional de Calcuta, que són, però, extensions del sistema de transliteració AITS pensats per a la romanització de totes les escriptures índiques.

- 2) Simplificació de *ḥ* (fricativa glotal sorda, [h]) en *h*

Exemples:

*antaḥkaraṇa* > *antahkarana*  
*bhaktiḥ* > *bhaktih*

- 3) Simplificació de *ṇ* (ena velar, [ŋ]) en *n*

Exemples:

*aṅga* > *anga*  
*sarvaṅgāsana* > *sarvangàsana*

- 4) Simplificació de *ḍ*, *ṇ*, *ṣ* i *ṭ* (sons retroflexos, pronunciats [d], [ŋ], [ʃ] i [t], respectivament) en *d*, *n*, *s* i *t*, respectivament

Exemples:

*iḍā* > *idā*  
*kuṅḍalini* > *kundalini*

*dhāraṇā* > *dharanā*  
*prāṇa* > *prana*

*suṣumnā* > *susumnā*  
*naṭa-rājāsana* > *nata-rajàsana*

*trāṭaka* > *tràtaka*  
*uṣṭrāsana* > *ustràsana*

- 5) Simplificació de *ḍh* i *ṭh* (sons retroflexos aspirats, pronunciats [dʰ] i [tʰ], respectivament) en *dh* i *th*, respectivament

Exemples:

*haṭha-yoga* > *hatha-ioga*

- 6) Simplificació de *ṃ* (anusvara, que indica la nasalització de la vocal precedent) en *m*

Exemples:

*kuṃbhaka* > *kúmbhaka*  
*saṃyama* > *samiama*

- 7) Simplificació de consonants llargues (*dd*, *tt*, etc.)

Exemples:

*siddhāsana* > *sidhàsana*  
*paścimottanāsana* > *paixtximotanàsana*

## Canvis

- 1) Canvi de *c* (africada alveolopalatal sorda, [t͡ɕ]) en *tx*

Exemples:

*recaka* > *rètxaka*

*chakra* > *txakra*

- 2) Canvi de *g* (oclusiva velar sonora, [g]) en *gu* davant de *e* i *i*

Exemples:

*yogī* > *iogui*

- 3) Canvi de *ñ* (nasal palatal, [ɲ]) en *ny*; de *ñj* en *nj* (la *ñ* indica aquí la necessitat de fricativitzar la nasal, per assimilació al so següent), i de *jñ* inicial (oclusiva palatal sonora + nasal palatal, [t͡ɲ]) en *jany*

Exemples:

*Pañcāla* > *Panycala*

*Añjanā* > *Anjana*

*Patañjali* > *Patànjali*

*jñāna-yoga* > *janyana-ioga*

- 4) Canvi de *ṛ* (bategant retroflexa, [ɻ]) en *ri*.

Exemples:

*vṛksāsana* > *vriksàsana*

- 5) Canvi de *s* (essa sorda, [s]) en *ss* entre vocals

Exemples:

*āsana* > *àssana*

*matsyāsana* > *matsiàssana*

- 6) Canvi de *ś* (fricativa alveolopalatal sorda, [ɕ]) en *x* a inici de mot, i en *ix* quan va entre vocals (-*ís*-, però, que donaria -*iix*-, se simplifica en -*ix*-)

Exemples:

*śavāsana* > *xavàsana*

*śiṛṣāsana* > *xirsàsana*

*śūnyaka* > *xúniaka*

*kośa* > *koixa*

*paścimottanāsana* > *paixximotanàssana*

*viśuddha-cakra* > *vixudha-txakra*

- 7) Canvi de sv inicial, que representa el so [sʋ], en su

Exemples:

*svadiṣṭhāna-cakra* > *suadisthana-txakra*

- 8) Canvi de śv inicial, que representa el so [ʃʋ], en xu

Exemples:

*adho-mukha-śvanāsana* > *adho-mukha-xuanàsana*

- 9) Canvi de y (aproximant palatal sonora, [j]) en i, amb valor vocàlic i consonàntic

Exemples:

*yoga* > *ioga*

*prāṇāyāma* > *pranaïama*

*vāyu* > *vaiu*

*dhyāna* > *dhiana*

El grup *ii + vocal* resultant de l'adaptació, però, es redueix a *i + vocal*:<sup>2</sup>

*kriyā* > *kriià* > *krià*

*niyama* > *niiama* > *niama*

### **Manteniments**

- 1) Manteniment dels grups *bh*, *dh*, *gh*, *kh*, *ph*, *th*, etc., que representen sons consonàntics aspirats ([b<sup>h</sup>], [d<sup>h</sup>], [g<sup>h</sup>], [k<sup>h</sup>], [p<sup>h</sup>], [t<sup>h</sup>], etc.)<sup>3</sup>

Exemples:

*bhakti-yoga* > *bhakti-ioga*

*dhāraṇā* > *dharanà*

*sukhāsana* > *sukhàsana*

*samasthiti* > *samasthití*

- 2) Manteniment de la *h* (fricativa glotal sonora, [h])

Exemples:

*pratyāhāra* > *pratihara*

---

<sup>2</sup> No hi ha precedents en català de dues is seguides, llevat que duguin accent o dièresi o que pertanyin a formants diferents. La mateixa proposta de reducció s'ha fet també en l'adaptació al català de noms d'altres orígens (per exemple, de noms del rus: *Mariia* > *Maria*; *priiut* > *priut*; *russkie* > *russkie*, etc.). (Veg. *Proposta sobre el sistema de transcripció i transliteració dels noms russos al català* (Documents de la Secció Filològica V) (Acord del 13 de novembre de 2015), consultable a l'enllaç <<https://publicacions.iec.cat/repository/pdf/00000262/00000094.pdf>>).

<sup>3</sup> Els grups *ḍh* i *ṭh*, amb consonants retroflexes, se simplifiquen en *dh* i *th*, respectivament (veg. el punt 5 de l'apartat de simplificacions).

- 3) Manteniment de *j* (africada alveolopalatal sonora, [dz]).

*japa* > *japa*  
*raja-yoga* > *raja-ioga*

- 4) Manteniment de la *k* (oclusiva velar sorda, [k])

Exemples:

*karma-yoga* > *karma-ioga*  
*tri-koṇāsana* > *tri-konàssana*  
*śūnyaka* > *xúniaka*

### **Accentuació**<sup>4</sup>

Els manlleus s'adapten al sistema accentual del català partint de la prosòdia del sànscrit. En sànscrit no existeix l'accent d'intensitat, però a la pràctica, tal com passa amb el llatí, la síl·laba tònica es fa correspondre a la síl·laba llarga del mot. Una síl·laba és llarga quan conté una vocal llarga, la qual es marca en la transliteració amb un màcron sobre la vocal corresponent (*ā*sana), o quan conté una vocal breu seguida de dues o més consonants (*ka*rma-yoga).

Si totes les síl·labes d'una paraula sànscrita tenen la mateixa llargada, en l'adaptació al català l'accent es fa recaure sobre la penúltima síl·laba en els mots de dues síl·labes o en l'avantpenúltima en els mots de tres o més síl·labes.

Exemples:

*aṅga* > *anga*  
*nāḍī* > *nadi*  
*kumbhaka* > *kúmbhaka*

Quan en un mateix mot hi ha més d'una síl·laba llarga i una síl·laba curta (o més d'una), l'accentuació pot generar dubtes i és recomanable tenir l'opinió d'un expert.

Exemples:

*dhāraṇā* > *dharanà*  
*prāṇāyāma* > *pranaiama*

Cal tenir present, en tot cas, que la *e* i la *o* solen tenir la consideració de vocals llargues en la recitació i, per tant, que són més susceptibles de rebre l'accent en l'adaptació.

Pel que fa, més específicament, a l'adaptació amb pronúncia oberta o tancada de les vocals mitjanes (*e* i *o*) i a l'accent gràfic (greu o agut) que han de dur (*rétxaka* o *rètxaka?*, *nadi-xòdhana-pranaiama* o *nadi-xòdhana-pranaiama?*), se segueixen els criteris ortogràfics generals establerts per l'Institut d'Estudis Catalans. En general, segons aquests criteris, l'accent greu predomina en els mots esdrúixols i en els plans que s'han d'accentuar, així com en els aguts en què s'accentua la *e*, mentre que l'accent agut és més freqüent en les formes verbals, principalment les que tenen un radical àton, i en mots aguts en què s'accentua la *o*.<sup>5</sup>

<sup>4</sup> Aquest apartat ha estat redactat a partir de VILLEGAS, Laia; PUJOL, Òscar. *Diccionario del yoga: Historia, práctica, filosofía y mantras*. Barcelona: Herder, cop. 2017. 300 p.

<sup>5</sup> Vegeu, concretament, l'apartat 3.2.1 ("Distribució dels accents agut i greu de les vocals *e* i *o*") de l'ortografia normativa (*Ortografia de la llengua catalana*. Barcelona: Institut d'Estudis Catalans, 2017. 229 p.).



### **Ordre dels components en els compostos, grafia i accentuació**

Els manlleus que són compostos s'adapten globalment, mantenint l'ordre dels components de la llengua d'origen.

#### Exemples:

*haṭha-yoga* (de *haṭha* 'força' i *yoga* 'ioga') > *hatha-ioga* (no *\*ioga hatha*)

*uḍḍīyāna-bandha* (de *uḍḍīyāna* 'elevant-se, volar' i *bandha* 'lligament') > *udiana-bandha*

A fi de facilitar la lectura, es manté un guionet entre les diferents bases lèxiques del compost, seguint la transliteració de la forma sànscrita.<sup>6</sup> Per coherència, aquest criteri s'aplica en tots els casos, independentment que la forma amb els components aglutinats provoqui o no dificultats de lectura en català.<sup>7</sup>

Pel que fa a la síl·laba tònica, el compost conserva l'accent de cadascuna de les bases, les quals duen accent gràfic si així ho exigeixen les normes ortogràfiques del català. Es pot donar el cas, doncs, que un compost contingui més d'un accent gràfic o que el component que duu accent gràfic no sigui l'últim del compost, tal com passa, de fet, en mots catalans com ara *ciència-ficció* o *mà-llarg*.

#### Exemples:

*bhakti-yoga* > *bhakti-ioga*

*karma-yoga* > *karma-ioga*

*setu-bandhāsana* > *setu-bandhāsana*

*adho-mukha-śvanāsana* > *adho-mukha-xuanàsana*

*bhramarī-prāṇāyāma* > *bhramarī-pranaïama*

### **Gènere i plural**

Atesa la vacil·lació documentada en la major part de casos tant en català com en la resta de llengües romàniques, per defecte s'atorga el gènere seguint el model del sànscrit, és a dir, es mantenen com a masculins els mots que en sànscrit són masculins o neutres, i en femení, els que en sànscrit són femenins, independentment que, pel tipus de terminació o de referent, puguin suggerir en català el gènere contrari.

---

<sup>6</sup> No sembla que hi hagi unes normes clarament establertes pel que fa a l'escriptura dels compostos sànscrits en la seva forma transliterada. Sovint es troben amb tots els components aglutinats, però aquesta solució pot generar denominacions molt llargues. De vegades, en canvi, els diferents components se separen amb guionets, segurament per a facilitar la lectura del mot. En aquest cas, s'ha optat per la separació amb guionet dels formants lèxics sànscrits sempre que, lògicament, no ha implicat un canvi en la fesomia del mot, concretament sempre que no ha obligat a desfer el sandhi, és a dir, les modificacions produïdes en el so d'un morfema (i en l'escriptura) com a conseqüència del context sintàctic en què s'insereix. La mateixa separació s'ha seguit en l'adaptació catalana.

<sup>7</sup> En l'ortografia normativa s'estableix que els compostos que són manlleus adaptats —com majoritàriament podrien considerar-se aquests— s'escriuen amb els components aglutinats (*agakan*, *discjòquei*, *troleibús*, etc.). El manteniment general del guionet en aquests manlleus del sànscrit, malgrat tot, pot justificar-se per l'elevada especialització de la majoria de denominacions, que ben poques vegades són conegudes del gran públic (a diferència de la majoria de compostos exemplificats en l'ortografia normativa, procedents de llengües més pròximes i plenament integrats en la llengua general), i també, sobretot, per la complexitat formal que solen tenir, deguda tant a les nombroses combinacions gràfiques no plenament adaptades (*bh*, *dh*, *brh*, etc.) com a la llargada, més evident si els formants lèxics s'aglutinen, o a la necessitat de mantenir l'accentuació dels diferents components (cf., per exemple, *kapalabhatipranaïama* i *kapalabhati-pranaïama*). En aquest sentit, sembla més oportú donar a aquests compostos del sànscrit el tractament que dona la normativa als compostos manllevats no adaptats, en què els formants se separen amb guionets (*foie-gras*, *plum-cake*, *tutti-frutti*, etc.), o simplement el mateix que es dona als compostos patrimonials en què l'aglutinació desfigura la fesomia del mot o pot dificultar-ne o alterar-ne la lectura (*abans-d'ahir*, *estira-i-arronsa*, etc.).

Exemples:

[sànskrit] *āsana* n n – [català] *àsana* n m

[sànskrit] *kośa* n m – [català] *koixa* n m

[sànskrit] *kriyā* n f – [català] *krià* n f

Poden fer excepció a aquesta norma els casos que ja estan plenament consolidats amb un gènere que no és el que correspondria d'acord amb la llengua d'origen.

El plural, seguint els criteris habituals d'incorporació de manlleus, és el regular del català. Els compostos fan el plural en el darrer component.

Exemples:

*anga* – *anges*

*mantra* – *mantres*

*koixa* – *koixes*

*ardha-matsyendrāsana* – *ardha-matsiendrāsanes*