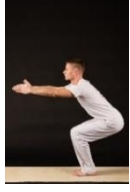


Kezdő képzésen tanult ászanák listája:



Tādāsana
(Hegypóz)



Utkatāsana
(Emelt guggolás póza)



Tālāsana
(Pálmafa póz)



Vīrabhadrāsana 1.
(Vīrabhadra állás 1.)



Vīrabhadrāsana 2.
(Vīrabhadra állás 2.)



Pārśva-ardha-candrāsana
(Oldalsó félhold állás)



Trikoṇāsana
(Háromszögállás)



Parivr̥tta-utkatāsana
(Kifordított székpóz)



Pāda-hastāsana 1.
(Kezek a lábhoz póz)



Daṇḍāsana
(Nyújtott lábú ülés)



Ardha-nāvāsana
(Fél csónakállás)



Supta-daṇḍāsana
(Lefekvő nyújtott lábú ülés)



Ardha-nābhyāsana
(Fél köldökpóz)



Nirālamba-bhujaṅgāsana
(Kéztámasz nélküli kobrapóz)



Ardha-śalabhāsana
(Fél sáskaállás)



Szfinx póz
(Alkartámaszos kobrapóz)



Bhujaṅgāsana
(Kobrapóz)



Śaśāṅkāsana
(Hold-/Babapóz)



Mārjārāsana
(Macskapóz)



Utthita-dhanurāsana
(Kiemelt íjállás)



Vajrāsana
(Gyémántpóz)



Meru-ākaranāsana
(Oldalt fekvő gerinchajlító póz)



Santolanāsana
(Fekvőtámasz)



Kaśyapāsana
(Féloldalas fekvőtámasz)



Adho-mukha-śvanāsana
(Lefele néző kutya tartás)



Alkarmāsana
(Alkarmāsana adho-mukha-śvanāsana)



Alkarmāsana
(Alkarmāsana fekvőtámasz)



Ardha-śīrṣāsana
(Fél fejenállás)



Ākarna-dhanurāsana
(Fül felé íjállás)



Vīrāsana
(Hőspóz)



Bhadrāsana
(Cipézpóz)



Jānu-śīrṣāsana
(Fej a térdhez póz)



Ardha-pūrvottānāsana
(Fél lejtősík állás)



Vakrāsana
(Gerinccsavarás 1.)



Sarvāṅgāsana
(Gyertyaállás)



Halāsana
(Ekeállás)



Matsyāsana
(Halászana)



Kandarāsana
(Kis jóghíd)



Pāvana-muktāsana
(Szeleket felszabadító póz)



Háton fekvésben csavarás



Sukhāsana
(Könnyű ülés mód)



Namaskārāsana
(Imapóz)



Ardha-candrāsana 1.
(Fél-holdállás)



Ūrdhva-hasta-tāḍāsana
(Állásból fölnyújtózás)



Ekapāda-prasārāsana
(Egylábas hátranyújtás)



Aṣṭāṅgāsana
(Nyolc ponton tartás)



Hasi-śavāsana
(Hason fekvő hullapóz)



Śavāsana
(Hullapóz)