

Haladó képzésen tanult ászanák listája:



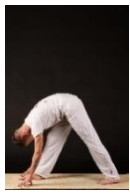
Ekapāda-pādāṅguṣṭhāsana
(Álló egylábos nyújtás)



Vīrabhadrāsana 3.
(Vīrabhadra állás 3.)



Ardha-candrāsana 2.
(Félholdállás)



Pārsvottānāsana
(Állásban oldalsó nyújtás)



Parivṛtta-trikoṅāsana
(Kifordított háromszögpoz)



Pāda-hastāsana 3.
(Kezek a lábhoz poz)



Parivṛtta-nāvāsana
(Kifordított csónakállás)



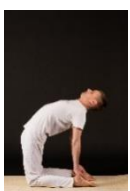
Utthita-Śalabhāsana
(Sáskaállás emelt karokkal)



Tiryag-bhujaṅgāsana
(Forgolódó kobra)



Pārsva-dhanurāsana
(Oldalsó íjállás)



Uṣṭrāsana
(Tevepoz)



Parighāsana
(Keresztrúd poz)



Bakāsana
(Darupóz)



Caturaṅga-daṇḍāsana
(Négytagú bottartás)



Piñcha-mayūrāsana
(Pávatoll poz)



Go-mukhāsana
(Tehénarc poz)



Ekapāda-rājakapotāsana
(Egylábos királygalambpoz)



Upaviṣṭa-koṅāsana
(Ülő szögpoz)



Parivṛtta-jānu-śīrṣāsana
(Kifordított fej a térdhez poz)



Ardha-matsyendrāsana (hátral összekulcsolt kézzel)
(Gerinccsavarás 2.)



Vakra-sarvāṅgāsana
(Csavart gyertyaállás)



Supta-koṅāsana
(Lefekvő szögtartás)



Cakrāsana
(Kerékállás)



Jāthara-parivartanāsana
(Gyomrot masszírozó törzset elfordító poz)



Ardha-padmāsana
(Fél-lótuszülés)



Padmāsana
(Lótuszülés)