

**Közép-haladó képzésen tanult ászanák listája:**



**Garudāsana**  
(Saspóz)



**Vṛkṣāsana**  
(Faállás)



**Pārsvakoṇāsana**  
(Oldalsó szögtartás)



**Prasārita-pādottānāsana**  
(Széttérpesztett nyújtott lábak póza)



**Mālāsana**  
(Füzérpóz)



**Parivṛtta-pārsvakoṇāsana**  
(Átforduló oldalsó szögtartás)



**Pāda-hastāsana 2.**  
(Kezek a lábhoz póz)



**Nāvāsana**  
(Csónakállás)



**Nābhyāsana**  
(Köldökpóz)



**Śalabhāsana**  
(Sáskaállás)



**Dhanurāsana**  
(Íjállás)



**Uṣṭrāsana lábujjhegyen**  
(Tevepóz)



**Parighāsana hajlított lábbal**  
(Keresztrúd póz)



**Kākāsana**  
(Varjúállás)



**Ūrdhva-mukha-śvanāsana**  
(Felfele néző kutya tartás)



**Śīrṣāsana**  
(Fejenállás)



**Go-mukhāsana (sarokra ülve)**  
(Tehénarc póz)



**Supta-vīrāsana**  
(Lefekvő hőspóz)



**Mandukāsana**  
(Béka póz)



**Paścimottānāsana**  
(Ülésből előlrehajlás)



**Pūrvottānāsana**  
(Lejtősík állás)



**Ardha-matsyendrāsana**  
(Gerinccsavarás 2.)



**Viparīta-karaṇi**  
(Fél-gyertyaállás)



Karṇa-pīḍāsana  
(Fülek leszorítása térdekkel)



Setu-bandhāsana  
(Hídállás)



Ardha-jāṭhara-parivartanāsana  
(Háton fekvésben csavarás)



Siddhāsana  
(Tökéletes ülés mód)