



KRAKOWSKI WARSZTAT JOGI

Lista asan obowiązujących na poziomie I

Pozycje stojące

taḍāsana
ūrdhva-hastāsana
vṛksāsana
utkaṭāsana
utthita-trikonāsana
utthita-parśva-koṇāsana
uttānāsana
(plecy wklęsłe)
pārśvottānāsana
(plecy wklęsłe)
prasārita-pādottānāsana
(plecy wklęsłe)
vīrabhadrāsana I
adho-mukha-śvanāsana

Siady

daṇḍāsana
vajrāsana
vīrāsana
baddha-koṇāsana
upaviṣṭha-koṇāsana
jānu-śīrṣāsana
tryaṅga-mukha-eka-pada-pāścimottānāsana
svastikāsana

Skręty

bharadvājāsana

Wygięcia do tyłu

bhujāṅgāsana
śalabhāsana
dhanurāsana
ūrdha-mukha-śvanāsana

Skłony

adho-mukha-vīrāsana

Pozycje odwrócone

viparita karaṇi
ardha-halāsana
salamba-sārvaṅgāsana

Pozycje leżące

supta-pādānguṣṭhāsana I, II
setu-bandha-sārvaṅgāsana
supta-baddha-koṇāsana
śavāsana