



پرارامبھیک سثیتی

داند آسانا

موشتیکا باندا

مانی باندا نامان

مانی باندا چاکرا

کھونی نامان

کھونی چاکرا



اسکاندها چاکرا

گرایوسانچا السانا

پادانگولی نامان

گولف نامان

گولف چاکرا

گولف گورنان



جانونا نامان

جانو چاکرا

آردھاتیالی

شرونی چاکرا

راجو آکارشانا سانا

چاکی چا السانا

کاشتاتا کشنا سانا

پادوتانا سانا



چاکر پاد آسانا

پادا سانچا السانا

سوپتا پاوانموکتا سانا

جوالنالورھا کاسانا

تاد آسانا

باندھا سٹاوتانا سانا

تنفیس شکمی



تادآسانا روی پنجه



تریاکتاآسانا



کاتی چاکرآسانا



اوتیتالوالسانا



ساماکوناسانا



دویکوناسانا



دروتا اوتکتاآسانا



ویونیشکاسانا



اوتاناسانا



ناماسکاراسانا



کوواچالسانا



اودارا کارشاسانا



شاشانکاسانا



پادادهیرآسانا



دیاناویراسانا



ویرآسانا



پورناتیتال



گاتیماک آسانا



شاواودرآکارشاناسانا



سویتا اودرآکارشاناسانا



ماتسیا کریداسانا



شاوآسانا



تفیس سینه ای و تفیس ای



سید آسانا



سوکاسانا



آردها پادما سانا



پادما سانا



واجرا سانا



گوموک آسانا



نامان پرانا ما سانا



سیمها آسانا



سیمها گارجانا سانا



سایتالی آسانا



پاسچیموتان آسانا



پادا پراسار پاسچیموتانا سانا



مارجری آسانا



ویاگرا سانا



آشتانگانا ماسکار



اسفنیکس



بوجانگ آسانا



تریاک بوجانگ سانا



اوتان پریشتا سانا



نوک آسانا



ناو آسانا



اوتان آسانا



دوالسانا



آکارنادانور آسانا



اوتیتاهاستاپادانگشتا سانا



تنفس کامل یوگی





آردها شالب آسانا

شالباسانا

سارپاسانا

شاشانگ بوجانگ آسانا

ستوبانداسانا

آردها اوشرآسانا

اوشر آسانا



تریانک موکاپاسچی موتان

جانوشیرشاسانا

بهونا ماناسانا

مرواکراسانا

تریکناسانا

پارشواکن آسانا

اوتیتاپارپورتا پارشواکون

پاریورتا پارشواکوناسانا



ویرابدرآسانا 1

ویرابدرآسانا 2

ویرابدرآسانا 3

باکاسانا

شیرشانگشتاسانا

اوتیتاجانوشیرشاسانا

ویریکشاسانا

اکاپادپراناماسانا

تنفس اوجایی



مروپریشناسانا

تیریاک کاتی چاکر آسانا

اوتکات آسانا

پاریورتا تریکن آسانا

پارشواوتاناسانا

ناتاراج آسانا ساده

پروتاسانا

ادوموکهاشواناسانا



آردها پینچماپورا آسانا

آجنی آسانا

آشواسانچالسانا

یوگامودراسانا

سارال دانور آسانا

دانور آسانا

اوردوا موکهاشوان آسانا

پاریگاسانا

پاریوریتی جانوشیرشاسانا



مروآکارشناسانا

هاستاپادانگشتاسانا

پورووتان آسانا

ماتسی آسانا

هالسانا

ساروانگاسانا ۳

تنفس شیتکاری

تنفس شیتالی



سانتواناسانا

ماکارا آدوموگاشواناسانا

آردها کاپوت آسانا

دانور آکارشانا سانا

اکاپادوتاناسانا



آردها پادما
پادوتاناسانا

نیرالمبا
پاسچیموتاناسانا

هروداند آسانا

اوپاویشتا کناسانا

کورماسانا

توالنگواسانا

باکا دینا آسانا

پادانگشتاسانا

بهومی
پاداماستاکاسانا



ویپاریتاکارانی

ساروانگاسانا

اکاپاداساروانگاسانا

آردها پادماها السانا

گارود آسانا

چاندر آسانا

تنفس آنولوما