Asanas Basisklassen

Standhaltungen - Utthishtha Sthiti

Tadasana / Vrksasana / Utthita Trikonasana / Parivrtta Trikonasana / Utthita Parsvakonasana / Parivrtta Parsvakonasana Virabhadrasana I / Virabhadrasana Ii Virabhadrasana III / Ardha Chandrasana / Utthita Hasta Padangusthasana I mit Unterstützung / Utthita Hasta Padangusthasana II mit Unterstützung / Parsvottanasana / Prasarita Padottanasana I / Utkatasana / Padangusthasana / Padahastasana / Uttanasana / Garudasana

Sitzhaltungen - Upavistha Sthiti

Dandasana / Swastikasana / Parvatasana In Swastikasana / Gomukhasana / Siddhasana / Virasana / Parvatasana In Virasana / Baddha Konasana / Upavistha Konasana

Vorwärtsausstreckungen - Paschima Pratana Sthiti

Adho Mukha Virasana / Janu Sirsasana / Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana / Marichyasana I / Parsva Upavistha Konasana / Paschimottanasana (Ugrasana/Brahmacharyasana) / Malasana II

Seitliche Ausstreckungen - Parivrtta Sthiti

Parighasana / Bharadvajasana I / Bharadvajasana II / Marichyasana III / Ardha Matsyendrasana I

Umkehrhaltungen - Viparita Sthiti

Salamba Sirsasana I (mit der Wand; mit Seilen) / Salamba Sarvangasana I / Halasana / Parsva Halasana / Karnapidasana / Parsva Karnapidasana / Supta Konasana / Eka Pada Sarvangasana / Parsvaika Pada Sarvangasana / Chatushpadasana / Setubandha Sarvangasana mit Unterstützung / Setubandha Sarvangasana (aus Sarvangasana mit gebeugten Knien, Füße an Wand oder auf Stuhl)

Asanas für die Bauchmuskeln - Udara Akunchana Sthiti

Paripurna Navasana / Ardha Navasana / Urdhva Prasarita Padasana (90°) / Supta Padangusthasana I / Supta Padangusthasana II

Rückwärtsausstreckungen - Purva Pratana Sthiti

Salabhasana / Makarasana / Dhanurasana / Bhujangasana I / Urdhva Mukha Svanasana / Ustrasana / Urdhva Dhanurasana I / Dwi Pada Viparita Dandasana (Stuhl)

Regenerative Asanas - Visranta Karaka Sthiti

Supta Swastikasana / Supta Virasana (mit / ohne Unterstützung) / Supta Baddha Konasana / Savasana / Savasana auf Bolster Augen bedeckt, Ujjai 1 / Savasana mit Augenbinde, Ujjai II

ARMBALANCEN - HASTA TOLANA STHITI

Chaturanga Dandasana / Adho Mukha Svanasana / Pincha Mayurasana\* / Adho Mukha Vrksasana\* / Tittibhasana (Aus Uttanasana) \*

Atemübungen - Pranayama

Ujjayi-, Viloma-Pranayama Im Liegen / Ujjayi 1-4 / Viloma 1-3