



Zithoudingen

1. sukhasana - gemakkelijk, kleermakerszit, veel varianten mogelijk
2. Ardha padmasana, padmasana- halve lotus en lotus
3. Verasana - heldenhouding
4. Vajrasana - diamanthouding

Kriyas

Rekken, buigen naar links en rechts, voor en achter en stoelhouding

Evenwichtshoudingen

1. Vrikshasana - boomhouding en variante voet in halve lotus
2. Kakasana - kraaihouding
3. Garudasana - een godheid
4. Padangustasana - teen tophouding

Achterwaartse houdingen

1. Yestikasana - beste
2. Bhujangasana- halve cobra en cobrahouding
3. Shalabhasana - sprinkhaan, uitgangshouding, halve en volledige
4. Dhanurasana- booghouding en halve
5. Naukasana- boothouding
6. Ardha chakrasana - halve wiel

Voorwaartse houdingen

1. Padahastasana - hand - voet houding (staand)
2. Paschimothasana (zittend)

Omgekeerde houdingen

1. Viparita karani - gemakkelijke omgekeerde
2. Sarvangasana - alle delen houding (kaars of schouderstand),
3. Halasana - ploeghouding, varianten en knie-oor houding
4. Ardha Sirshasana- halve kopstand
5. Sirshasana - kopstand, fase en met lotus

Varia

1. Matsyasana - vishouding, met lotus
2. Setu bandhasana - brughouding
3. Matsyendrasana- torsie zittend
4. torsie liggend
5. Supta Vajrasana - slapende diamanthouding
6. Maryurasana- pauwenstand
7. Dwipada Sirshasana - yogaslaap
8. Shavasana - lijkhouding, ontspanning