

Allo

Tadasana  
Heqytastás

Vrisarasana  
Fatastás

uttanasana  
Nóii  
Egylábas  
sieltastás  
múdasztás

Trikonasana (Panimitta)  
Hálsúrúgt. Tinku.

Var. és Nái  
• Neutámaszt  
• Téglá  
• Lámsálc  
és fel  
• Éombóttá

Panualokonasana  
Súsgtastás  
(Panimitta P.)

Var. és Nái  
• támaszt  
• téglá  
• két fenn  
• két hát  
• neutámaszt

Panuatlanasana  
Eúttéges mellkász

Var:  
• két föld  
• két téglá

Prasanta Padottasana  
Eúttéges lábúgydár

Var:  
• két var.  
• csav.  
• lámsálc  
és fel

Uttanasana  
Eúttéges nyúglás előkel

Var:  
• két téglá  
• súng előkel  
• előkel  
• fel  
• 1 láb emel

Virobhadransana I.  
Harcos I.



Virab. II. Harcos II.

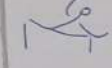


Virabh. III. Héteg



Var. és nóii  
• mógó

Virabh IV Néls harcos



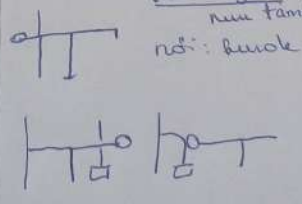
Uttasana Hasla Padottasana  
Nyúgtat láb két magylábújj  
fogás

előt  
oldal  
savar  
keresés  
(neutámaszt lábújj)

Var. és Nóii  
• Dúmsálc lábújj  
• Sétálc testás

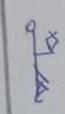
⇒ savar  
kétbák.

Ardha Chandrasana  
Táhold

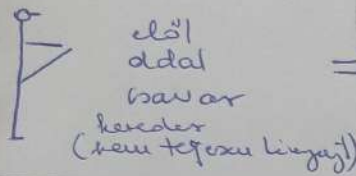


Var. téglá  
• neutámaszt  
• nóii: kúkk

Gandanasana (Sas)



Uttara Hasta Padangunda  
Nyujat lab let magjibujj  
fogás



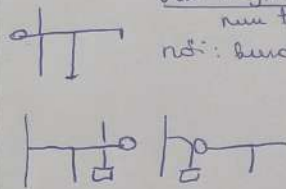
Var. in Ndi

Düavikus Lövés  
Stet kes teesdas



Andha Chaudranana  
Tchold

Var. tegla  
nem fámank  
női: buole



Gandhanana (Sas)



Natarajanana  
Tancoló Seiva



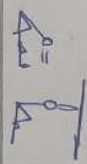
var in női  
köt let  
kereser  
fal  
labujj

Udva Paranta  
Ekapadosana  
Eg labas nyujtott  
elöskajlás



var in női  
teglá  
balka fogás  
oldal  
láb hajlít  
kezes

Andha baddha padesttan  
Tel lotum elöskajlás



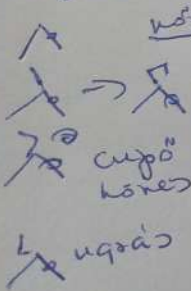
Brahmacharyana.

Binghansana (Kapu)



var in női  
nem tevesu  
köt var.  
kötta  
elök  
magó

Adho Mukha Svau.  
tefelé uelö keleya



női in var.

hajlít.  
biföldes cipő

cipő  
kötés

ugrás

hanion



elutefes  
balka fogás  
hullám var.

Udva Mukha Sv.  
tefelé női keleya



var.  
labas  
nyajasa

HÄTRAHAJLASOK

Bhujangasana  
Cobra

- sifux
- kintu oldal
- kullamok
- wavar
- dinamikus
- jahal
- new támonk.

Salabhasana Söke

- 
- qonunás
- 4 sup - 1 p

Ustrasana Tete

- 1 láb pipe spic
- jatarok
- dinamikus
- jethor
- teljes kör
- 1 ket
- 1 láb

Dhanurasana Jj

- dinamikus
- mozgó
- hender
- 1 láb 1 ket
- oldal

Chattarasana kesik

- nyugt mellkas
- láb
- 1 ket 1 láb
- fal fejlá
- falou kgyalogol
- swing
- fal nettivel
- hátsó

ERŐLTÉSEK

- Denka Plank
- statikus
- 1 láb 1 ket
- pup kullam
- hromon
- (navas)
- ugds
- tövélkös mutatás

Chattarasana

- hender
- köjőle jelé
- fejlá váll

Vasisthasana  
oldal denke

- oldal
- mozgó
- 1 láb fejlá
- köjőle
- kanyathana
- asana

Dhanurasana Vagyis

- allasas
- vagyis
- oldal vagyis
- nyugt láb
- 1 láb

Navarasana hönale

- 2 köt
- nyugt láb
- hender
- mellkas talp.
- jf jf köt
- gádeitös
- kitalason/nélkül

Pennotanasana

- Picit keplés láb
- Tete kölp.
- IV. antal kaptás
- II.

Dhanurasana

- Töglá
- ket
- Tibihasana
- szitalköfö

Uő és előkéző

Padmasana Lötun

Vishnuasana Hős  
Sepda Vishnana

Baddha Kousana  
Pillangó - Cipén



- nyújtott láb
- 1 láb

melles talp. gádelős  
kötélvonal/néltűl

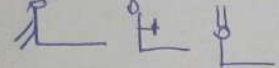
ambal kardás

Tidibana  
sütales fo



W8 és előrehajlás

Dandana bot



Sukhanana Kéyzelés  
előrehajl. hullám  
oldalra  
savar

Pachanasana Lötem



- 1 láb
- felkerekítés téglával
- babaringatás
- savar
- jjgamudra
- előx máris

Vitana Hős

Supta Viasana  
Tehus Hős



- tégla jévek alatt
- kegyepáve gennc
- panyanka arana savar

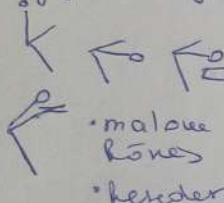
Baddha Kouasava

Pitanyo - Cipin



- előre téske hajlás
  - kombun
  - savar
- Supta Baddha K.  
heredes  
kegyepáve

Upanisda Konasava  
Nyújtott négylábú



- előre
- oldalra
- savar
- malove könes
- hender

Paschivottanasava



- lassau k'is fel
- tégla fytávon
- kegyepáve
- hender

Janu Sivasana  
Tél fipót



- lassau le is fel
- fytávos
- Parimitta Janu sin.
- kez néltűl

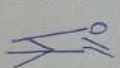
Haridya asava A



- lassau k'is fel
- hender
- hender
- kez néltűl
- fytávon

Kusmanana Tehus

Asdha Baddha padma  
paschivost: Fel lötem  
előrehajlás



Kouanchasava  
Konag



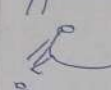
- alsó láb nyújtott
- hender
- keek néltűl

Gomukhasana  
Tehusfi



- 1 láb
- keek namastkar
- savar
- előrehajl
- babaringatás

Eka Rajakpottanasana

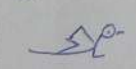


- Egylábú galom
- keek tégla térd
- lidbó cone emel
- felő savar
- üspökpar
- hender

Trijonqa Kulliaschopada  
paschivost: Házom  
tesker agyáda



Bhehasana




- 1 láb




CSAVARASOK

Haridjasana D



- könyök hajlat
- kéz könyök
- kezek

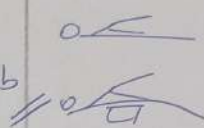
Matsyasana  
Matsyendrasana



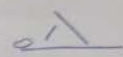
Lovagló Daba  
A Négyszöglet Fekvé

FIANJAI FEKVŐ

Pavana Muktasana



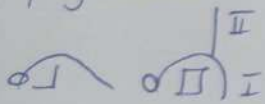
Supta Padangustasana



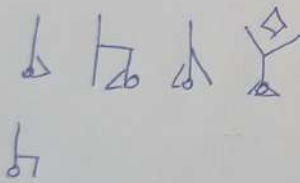
dél oldali savar

FARDITOT


Selu Bandha sava  
Yogakid



Sirasana Fekvével



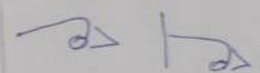
Sawongasana



Gyertya állás

- kemény talp
- pld. térd köze
- puha talp
- mozgó
- var. láb ujjal

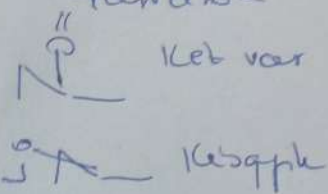
Halasana Eke



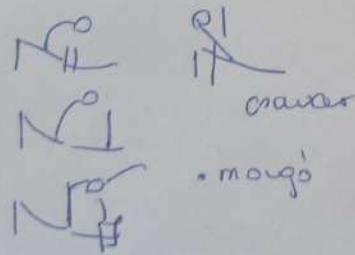
Karucpidasana  
Térd fel



Lovagló  
tartások




Két var  
Kétféle



savar  
• mozgó

Malasana Guggolás



- két ujjal
- zart láb
- savar
- előrehajlás