

## List of Poses

### Level 1

- 1) Tadasana
- 2) Vrksasana
- 3) Utt Trikonasana
- 4) Parivrtta Trkonasana
- 5) Utthita Parsvakonasana
- 6) Parivrtta Parsvakonasana
- 7) Virabhadrasana I
- 8) Virabhadrasana II
- 9) Virabhadrasana III
- 10) Ardha Chandrasana
- 11) Utt Hasta Padangustasana I
- 12) Utt Hasta Padangustasana II
- 13) Parsvottanasana
- 14) Prasarita Padottanasana I
- 15) Utkatasana
- 16) Padangustasana
- 17) Padahastasana
- 18) Uttanasana
- 19) Garudasana
- 20) Dandasana
- 21) Swatikasana
- 22) Parvatasana in Swastikasana
- 23) Gomukhasana
- 24) Siddhasana
- 25) Virasana
- 26) Parvatasana in Virasana
- 27) Baddha Konasana
- 28) Upavistha Konasana
- 29) Adho Mukha Virasana
- 30) Janu Sirsasana
- 31) Triangamukhaikapada
- 32) Marichyasana I
- 33) Parsva Upavistha Kona
- 34) Paschimottanasana
- 35) Malasana II
- 36) Parighasana
- 37) Bharadvajasana I
- 38) Bharadvajasana II
- 39) Marichyasana III
- 40) Ardha Matsyendrasana I
- 41) Salamba Sirsasana -
- 42) Salamba Sarvangasana I -

- 43)Halasana -
- 44) Parsva Halasana -
- 45)Karnapidasana -
- 46)Parsva Karnapidasana -
- 47)Supta Konasana -
- 48)Eka Pada Sarvangasana -
- 49)Parsvaikapada Sarvangasana
- 50)Chatushpadasana
- 51)Setubandha Sarvangasana (supported)
- 52)Setubandha Sarvangasana (w bent knees, feet drop to wall, chair block)
- 53) Paripurna Navasana
- 54)Ardha Navasana
- 55)Urdhva Prasarita (@ 90 degrees)
- 56)Supta Padanagusthasana I
- 57)Supta Padanagusthasana II
- 58) Chaturanga Dandasana
- 59)Adho Mukha Svanasana
- 60)Salabhasana
- 61)Makrasana
- 62)Dhanurasana
- 63)Bhujangasana I
- 64)Urdhva Mukha Svanasana
- 65)Ustrasana
- 66)Urdhva Dhanurasana I
- 67)Dwi Pada Viparita Dandasana (chair)
- 68)Supta Svatikasana
- 69)Supta Virasana
- 70)Supta Baddha Konasana
- 71)Savasana

## Level 2

- 1) Parivritta Ardha Chandrasana
- 2) Utthita Hasta Padangusthasana III
- 3) Prasarita Padottanasana
- 4) Prasarita Padottanasana II
- 5) Urdhva Prasarita Ekapadasana
- 6) Ardha Baddha Padmottanasana
- 7) Parsva Dhanurasana
- 8) Lolasana -**
- 9) Paryankasana
- 10)Bhekasana
- 11)Parivrtta Janu Sirasana
- 12)Parivrtta Upavistha Konasana
- 13)Ardha Baddha Padma Paschimottanasana

14) Parivrta Paschimottanasana

2

15) Ubhya Padangusthasana

16) Purvottanasana

17) Parsva Sirsasana -

18) Parivrtaikapada Sirsasana -

19) Eka Pada Sirsasana -

20) Parsvaikapada Sirsasana -

21) Salamba Sarvangasana II -

22) Setubandha Sarvangasana

23) Jatharapariivartanasana

24) Urdhva Prasarita Padasana (lowering and raising) 25) Supta Padangusthasana I (bent knee variation) 26) Supta Padangusthasana III

27) **Eka Hasta Bhujasana -**

28) Pincha Mayrasana -

29) Adho Mukha Vrksasana -

30) Kurmasana

