

Level 1 アサナ シークエンス 1

- Supta Baddha Konāsana (スプタバダコナアサナ／横たわった合蹠のポーズ)
Adho Mukha Virāsana (アトムカヴィラアサナ／下向きの英雄のポーズ)
Śalabhāsana 1 (シャラバアサナ／バッタのポーズ)
Bhujangasana (ブジャンガアサナ／コブラのポーズ)
Balāsana (バラアサナ／子供のポーズ)
Bidalasana (ビダルアサナ／猫のポーズ)
Adho Mukha Svanasana (アトムカシュヴァナアサナ／下向きの犬のポーズ)
Eka Pada Rajakapotasana (エカ パダ ラジャカポタアサナ／片脚の鳩の王のポーズ)
Ashva Sanchalanasana (アシュヴァサンチャラーナアサナ／ハイランジ)
Adho Mukha Uttanasana (アトムカウッターナアサナ／立位の前屈ポーズ)
Urdhva Hastasana (ウルドヴァハスタアサナ／上向きの礼拝)
Adho Mukha Uttanasana (アド ムカ ウッターナアサナ／立位の前屈ポーズ)
Tadāsana (ヴリクシャアサナ／木のポーズ)
Sūrya Nāmaskar (スリヤナマスカラ／太陽礼拝)
Vrksāsana (ヴリクシャアサナ／木のポーズ)
Virabhadrasana 1 (ヴィラバドラアサナ1／戦士のポーズ1)
Utthita Trikonasana (ウッティータトリコナアサナ／三角のポーズ)
Virabhadrasana 2 (ヴィラバドラアサナ2／戦士のポーズ2)
Padottanasana (パドッターナアサナ／立位の開脚前屈のポーズ)
Balāsana (バラアサナ／子供のポーズ)
Adho Mukha Svanasana (アトムカシュヴァナアサナ／下向きの犬のポーズ)
Adho Mukha Vrksāsana (アド ムカ ヴリクシャアサナ／逆立ちのポーズ)
Viparita Karani (ヴィパリタ カラニ／壁に両足を上げるポーズ)
Salamba Sarvangāsana (サランバ サルヴァンガアサナ／肩立ちのポーズ)
Setu Bandha Sarvangasana (セツ バンダ サルヴァンガアサナ／橋のポーズ)
Matsyasana (マツヤアサナ／魚のポーズ)
Supta Padangusthasana (スプタパダングシュタアサナ／横たわった親指をつかむポーズ)
Dandāsana (ダンダアサナ／杖のポーズ)
Paschimottanāsana (パッシモッターナアサナ／前屈のポーズ)
Baddha Konāsana (バダ コナアサナ／合蹠のポーズ)
Upavistha Konāsana (ウパヴィシュタ コナアサナ／開脚のポーズ)
Ardha Matsyendrāsana 3 (アルダマツチェンドラアサナ／半分の魚族王のポーズ)
Savāsana (シャバアサナ／屍のポーズ)