

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 (アトムカヴィリアアサナ / 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 (アトムカウッターナアサナ / 立位の前屈ポーズ)
Tadāsana (タダアサナ / 山のポーズ)
Sūrya Nāmaskar (スリヤナマスカーラ / 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 (アト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 (ウパヴィシユタコナアサナ / 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)