

## Program poziomu 1

Pozycja	Numer ilustracji	Źródło
---------	------------------	--------

Utthisztha sthiti — asany stojące		
Tadasana	1	Światło jogi
Wrikszasana	2	
Utthita trikonasana	4, 5	
Pariwritta trikonasana	6, 7	
Utthita parśwakonasana	8, 9	
Pariwritta parśwakonasana	10, 11	
Wirabhadrasana I	14	
Wirabhadrasana II	15	
Wirabhadrasana III	17	
Ardha czandrasana	19	
Utthita hasta padanguszthasana I z podparciem	120, 121	Joga - doskonała dla kobiet
Utthita hasta padanguszthasana II z podparciem	122, 123	
Parśwottanasana	26	Światło jogi
Prasarita padottanasana I	33, 34	
Utkatasana	42	
Padanguszthasana	44	
Padahastanasana	46	
Uttanasana	48	
Garudasana	56	

Upawisztha sthiti — asany siedzące		
Dandasana	77	Światło jogi
Swastikasana	5	Pranajama – sztuka oddychania w jodze
Parwatasana w swastikasanie		Kurs wstępny
Gomukhasana	80	Światło jogi
Siddhasana	84	
Wirasana	89	
Parwatasana w wirasanie	91	
Baddha konasana	102	
Upawisztha konasana	151	

Paścizma pratana sthiti — asany z wydłużeniem do przodu		
Adho mukha wirasana	92	
Dźanu śirszasana	127	

Trianga mukhaikapada paścimottanasana	139	Światło jogi
Mariczjasana I	144	
Parśa upawisztha konasana	152	
Paścimottanasana (Ugrasana/Brahmacarjasana)	161	
Malasana II	322	

Pariwritta sthiti — asany z wydłużeniem bocznym		
Parighasana	39	Światło jogi
Bharadwadżasana I	297, 298	
Bharadwadżasana II	299, 300	
Mariczjasana III	303, 304	
Ardha matsjendrasana I	311, 312	

Wiparita sthiti — pozycje odwrócone		
Salamba śirzasana I (przy ścianie; znajomość sposobu uczenia pozycji z linami, jeśli są dostępne)	184, 185, 190	Światło jogi
Salamba sarwagasana I	223, 224	
Halasana	244	
Parśwa halasana	249	
Karnapidasana	246	
Parśwa karnapidasana	Podobnie jak parśwa halasana, ale nogi są w pozycji karnapidasany	
Supta konasana	247	Światło jogi
Eka pada sarwagasana	250	
Parśwaika pada sarwagasana	251	
Czatuszpadasana	102	Joga - doskonała dla kobiet
Setubandha sarwagasana (z podparciem)	98, 99	Joga - doskonała dla kobiet
		Kurs wstępny
Setubandha sarwagasana(z sarwagasany, z nogami zgiętymi, stopy opadają na ścianę lub krzesło)		

Udara akuńczana sthiti — asany z zaciskaniem brzucha		
Paripurna nawasana	78	Światło jogi
Ardha nawasana	79	
Urdhwa prasarita padasana (90°)	279	
Supta padanguszthasana I	284	
Supta padanguszthasana II	287	

Purwa pratana sthiti — asany z wydłużeniem do tyłu		
Śalabhasana	60	
Makarasana	62	

Dhanurasana	63	Światło jogi
Bhudźangasana I	73	
Urdhwa mukha śwanasana	74	
Usztrasana	41	
Urdhwa dhanurasana I	482	
Dwi pada wiparita dandasana (krzesło) Intermediate		Intermediate Course book

#### Wiśranta karaka sthiti — asany regeneracyjne

Supta swastikasana		Intermediate Course book
Supta wirasana (z podparciem i bez podparcia)	96	Światło jogi
Supta baddha konasana	38, 39	Joga - doskonała dla kobiet
Śawasana	592	Światło jogi
Śawasana (na wałku z zakrytymi oczami, obserwując normalny wdech i wydech)		
Śawasana (z opaską na oczach, normalny wdech i głęboki wydech)		

#### Hasta tolana sthiti — asany z balansem na rękach

Uwaga: dobrze jest mieć znajomość całej tej sekcji w przypadku nauczania młodzieży.

Asany oznaczone gwiazdką nie są obowiązkowe.

Czaturanga dandasana	67	Światło jogi
Adho mukha śwanasana	75	
Pińcza majurasana *	357	
Adho mukha wrikszasana *	359	
Tittibhasana (z uttanasany) *	395	

#### Pranajama

udźdżaji, wiloma w pozycji leżącej