

Асаны и пранаяма

| Асаны | Номер фотографии | Источник |
|---|------------------|----------------------------|
| Уттиштха стхити – Асаны стоя | | |
| Тадасана | 1 | Прояснение йоги |
| Врикшасана | 2 | |
| Уттхита триконасана | 4, 5 | |
| Паривритта триконасана | 6, 7 | |
| Уттхита паршваконасана | 8, 9 | |
| Паривритта паршваконасана | 10, 11 | |
| Вирахадрасана I | 14 | |
| Вирахадрасана II | 15 | |
| Вирахадрасана III | 17 | |
| Ардха Чандрасана | 19 | |
| Уттхита хаста падангуштхасана I с опорой | 120, 121 | Йога: Жемчужина для женщин |
| Уттхита хаста падангуштхасана II с опорой | 122, 123 | |
| Паршвоттанасана | 26 | Прояснение йоги |
| Празарита падоттанасана I | 33, 34 | |
| Уткатасана | 42 | |
| Падангуштхасана | 44 | |
| Падахастасана | 46 | |
| Уттанасана | 48 | |
| Гарудасана | 56 | |

| | | |
|--------------------------------------|-----|---|
| Упавиштха стхити – Асаны сидя | | |
| Дандасана | 77 | Прояснение йоги |
| Свастикасана | 5 | Прояснение пранаямы |
| Парватанасана в Свастикасане | | Йога в действии: подготовительный курс |
| Гомукхасана | 80 | Прояснение йоги |
| Сиддхасана | 84 | |
| Вирасана | 89 | |
| Парватасана в Вирасане | 91 | |
| Баддха конасана | 102 | |
| Упавиштха конасана | 151 | |

| | | |
|---|-----|-----------------|
| Пашчима пратана стхити – Асаны на вытяжение вперед | | |
| Адхо мукха вирасана | 92 | Прояснение йоги |
| Джану ширшасана | 127 | |
| Трианга мукхаикапада пашчимоттанасана | 139 | |
| Маричиасана I | 144 | |
| Паршва упавиштха конасана | 152 | |
| Пашчимоттанасана (Уграсана/Брахмачарьясана) | 161 | |
| Маласана II | 322 | |

| | | |
|---|----------|-----------------|
| Паривритта стхити – Асаны на боковое вытяжение | | |
| Паригхасана | 39 | Прояснение йоги |
| Бхарадванджасана I | 297, 298 | |
| Бхарадванджасана II | 299, 300 | |
| Маричиасана III | 303, 304 | |
| Ардха матсиендрасана I | 311, 312 | |

| Випарита стхити – Перевернутые позы | | |
|--|---|---|
| Саламба ширшасана I (у стены; зная как учить с веревками при их наличии) | 184, 185, 190 | Прояснение йоги |
| Саламба Сарвангасана I | 223, 224 | |
| Халасана | 244 | |
| Паршва халасана | 249 | |
| Карнапидасана | 246 | |
| Паршва карнапидасана | Аналогично Паршва халасане, но ноги в Карнапидасане | |
| Супта конасана | 247 | Прояснение йоги |
| Эка пада сарвангасана | 250 | |
| Паршваика пада сарвангасана | 251 | |
| Чатушпадасана | 102 | Йога: Жемчужина для женщин |
| Сетубандха сарвангасана (с опорой) | 98, 99 | Йога: Жемчужина для женщин |
| | | Йога в действии: подготовительный курс |
| Сетубандха сарвангасана (из Сарвангасаны, колени согнуты, стопы опускаются на стену или стул) | | |

| Удара акунчана стхити – Асаны на абдоминальное сокращение | | |
|--|-----|-----------------|
| Парипурна наवासана | 78 | Прояснение йоги |
| Ардха наवासана | 79 | |
| Урдхва празарита падасана (90°) | 279 | |
| Супта падангуштхасана I | 284 | |
| Супта падангуштхасана II | 287 | |

| Пурва пратана стхити – Асаны на вытяжение назад | | |
|--|-----|-------------------------------|
| Шалабхасана | 60 | Прояснение йоги |
| Макарасана | 62 | |
| Дханурасана | 63 | |
| Бхуджангасана I | 73 | |
| Урдхва мукха шванасана | 74 | |
| Уштрасана | 41 | |
| Урдхва дханурасана I | 482 | |
| Дви пада випарита дандасана (на стуле) | | Йога в действии: Средний курс |

| Вишранта карака стхити – Восстанавливающие асаны | | |
|--|--------|-------------------------------|
| Супта свастикасана | | Йога в действии: Средний курс |
| Супта вирасана (с опорой или без) | 96 | Прояснение йоги |
| Супта баддха конасана | 38, 39 | Йога: Жемчужина для женщин |
| Шавасана | 592 | Прояснение йоги |
| Шавасана (на болстере, с повязкой на глазах, наблюдая за нормальными вдохами и выдохами) | | |
| Шавасана (с бандажом на глазах, нормальные вдохи и выдохи) | | |

| Хаста толана стхити – Асаны на балансирование на руках | | |
|--|----|-----------------|
| Примечание. Если вы обучаете молодежь, хорошо владеть асанами из этого раздела. Асаны, обозначенные звездочкой, необязательны. | | |
| Чатуранга дандасана | 67 | Прояснение йоги |
| Адхо мукха шванасана | 75 | |

| | | |
|-------------------------------|-----|--|
| Пинча Маюрасана* | 357 | |
| Адхо мукха врикшасана* | 359 | |
| Титтибхасана (из Уттанасаны)* | 395 | |

| |
|---|
| Пранаямы |
| Удджайи, Вилома пранаяма в положении лежа |

Литература

| Уровень | Обязательная литература | Рекомендованная литература | Каждому ученику рекомендуется прочитать хотя бы одну из книг Гуруджи, Гитаджи или Прашантджи Айенгаров на любом этапе обучения или уровне сертификации |
|-----------|--|----------------------------|--|
| Уровень 1 | Дерево йоги | Прояснение жизни | |
| | Искусство йоги | Йогашастра Уровень 1,2, 3 | |
| | Йога в действии: Подготовительный курс | | |
| | Йога в действии: Средний курс | | |
| | Прояснение йоги: Часть 1: Введение Часть 2: Йогасаны (Соответствующие асаны) Часть 3: Пранаяма (Соответствующие пранаямы) | | |
| | Прояснение пранаямы: Раздел 1 Раздел 2: Глава 10 (соответствующие пранаямы) | | |
| | Базовое руководство для преподавателей йоги | | |