



1. Lefelé néző hős póz •
Adhomukha Virasana



2. Lefelé néző hős póz kezek
blokkok • Adho Mukha Virasana
Hasta blokkok



3. Csavart lefelé néző hős póz •
Parivrrta Adho Mukha Virasana



4. Kötétt szög előrehajlítás •
Baddha Konasana Uttanasana



5. Kötétt szög póz előre hajlítási
oldal • Parsva Baddha Konasana
Uttanasana



6. Pillangó póz variáció Előre
hajlított talpak szét • Baddha
Konasana Uttanasana Soles Apart



7. Butterfly Pose Variation
Forward Bend Bolster Block •
Baddha Konasana Variation
Uttanasana Bolster Block



8. Firelog Pose Előre hajlított
karok Fejtömbök Bolster •
Agnistambhasana Uttanasana
Hasta Sirsa Blocks Bolster



9. Garland póz variáció •
Malasana variáció



10. **Garland póz előre hajlított ökök halmozott padló** • Malasana Uttanasana Mushti halmozott padló



11. **Kiterjesztett háromszög póz** • Utthita Trikonasana



12. **Garland póz tömbbel csípő alatt** • Malasana Blokk Csípő alatt



13. **Garland Pose Against Wall** • Malasana a fal ellen



14. **Fordított guggolás póz** • Parivrtta Malasana



15. **Kapu póz Előre kanyar** • Parighasana Uttanasana



16. **Spontán áramló félguggolás** • Sahaja Ardha Malasana



17. **Kapu póz Térdelő Half Moon Pose Flow** • Parighasana térdelő Ardha Chandrasana Vinyasa



18. **Kiterjesztett háromszög póz blokk** • Utthita Trikonasana blokk



19. Háromszög póz széssel és segítséggel • Uttitha Trikonasana széssel és segítséggel



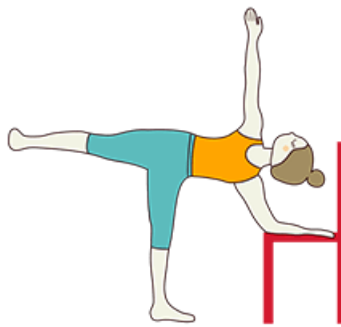
20. Kiterjesztett háromszög póz mellkas antenna • Uttitha Trikonasana mellkas légi



21. Half Moon Pose Knee On Floor Antenna • Ardha Chandrasana térd a padlón Légi



22. Félhold póz blokkfal • Ardha Chandrasana blokkfal



23. Félhold póz széssel • Ardha Chandrasana széssel



24. Székgalamb póz variáció előrehajlított fejtámasz • Chair Kapotasana Variation Uttanasana Sirsa Bolster



25. Álló előrehajtható póz fejblokk • Uttanasana Sirsa Block



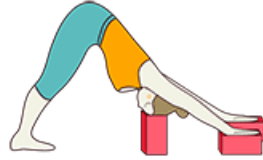
26. Álló előrehajtható pózú fejblokkok • Uttanasana Sirsa blokkok



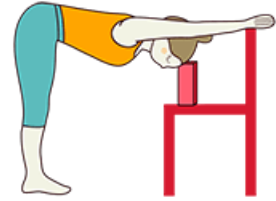
27. Lefelé néző kutyapóz variáció Egy térd hajlítva • Adho Mukha Svanasana variáció Egy térd hajlított



28. Lefelé néző kutyapóz, sarkú oldalra • Adho Mukha Svanasana Heels To Side



29. Lefelé néző kutyapóz blokkolja a kezek fejét • Adho Mukha Svanasana Blocks Hasta Sirsa



30. Lefelé néző kutyapóz variációs fej a tömbszéken • Adho Mukha Svanasana variáció Sirsa a blokkszéken



31. Lefelé néző kutyapóz fejpárnára • Adho Mukha Svanasana Sirsa Bolster



32. Három lábú lefelé néző kutyapóz variáció halmozott térdforgatás • Tri Pada Adho Mukha Svanasana Variáció halmozott Janu Paryayakrama



33. Macska tehén póz térd felemelve • Bitilasana Marjaryasana Janu Lifted



34. Ülő, előrehajló póz támasztékkal és takaróval • Paschimottasana támasztékkal és takaróval



35. Ülő, előrehajlított póz variációs takaró csípőfejpárnák • Paschimottasana Variation takaró Csípő Sirsa Bolsters



36. Head On Knee Pose Takarók Bolster • Janu Sirsasana takaró alátét



37. Félig kötött Lotus Póz
előrehajtható variáció • Ardha
Badda Padma
Paschimottanasana variáció



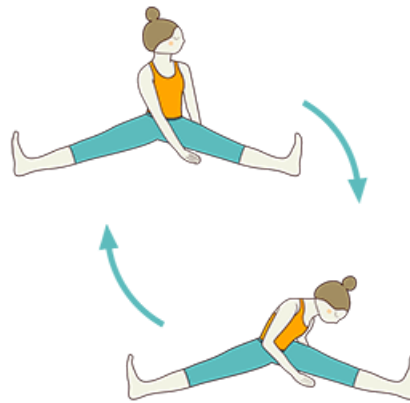
38. Head On Knee Pose Flow •
Janu Sirsasana Vinyasa



39. Irány a térdpóz • Janu
Sirsasana



40. Fejtől térdig forgatható póz
variációs láb a padlón • Parivrtta
Janu Sirsasana Variation Pada
Floor



41. Ülő terpesz póz oldalról
fejtől térdig áramlás • Upavistha
Konasana Parsva Janu Sirsasana
Vinyasa



42. Tehénarc póz •
Gomukhasana



43. Döntött fél tehénarc póz •
Supta Ardha Gomukhasana



44. Fél tehénarc pózváltozat
előrehajlás • Ardha
Gomukhasana variáció előrehajlás



45. Tehénarc póz variáció Kéz a
fejen Nyak oldalsó nyújtás •
Gomukhasana Variáció Hand On
Fej Nyak oldalsó Stretch



46. **Tehénarc póz variáció Kezek a fejen Nyak előrehajlítva** • Gomukhasana Variáció Hands On Head Nyak Hajlított előre



47. **fekvő tehénarc póz** • Supta Gomukhasana



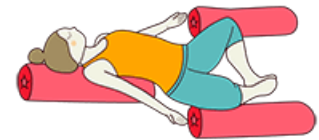
48. **Döntött kéztől nagylábujjhoz póz variációs pánt** • Supta Padangusthasana variációs szíj



49. **Hanyatt fekvő gerincssavar póz I. variáció** • Supta Matsyendrasana I. variáció



50. **Hanyatt fekvő gerincssavar sas lábak póz** • Supta Matsyendrasana Garuda Legs Asana



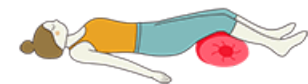
51. **Döntött pillangó póz fej Térd Blosterek** • Supta Baddha Konasana Sirsa Janu Bolsters



52. **fekvő hős póz takaróval** • Supta Virasana Takaróval



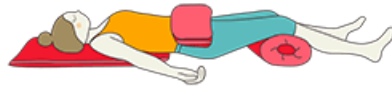
53. **Fekvő hős póz karok háttámaszok** • Supta Virasana Hasta hátpárnák



54. **Holttest póz variációs támaszték** • Savasana Variation Bolster



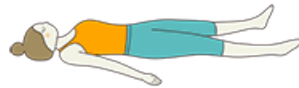
55. **Konstruktív nyugalmi póz variáció** Térdek Együtt Lábak egymástól • Savasana Variation
Hajlított lábak Térd Együtt Lábak Távolság



56. **Holttest póz takarók Bolster**
• Savasana Takarók Bolster



57. **Holttest póz variációs szék** • Savasana Variációs Szék



58. **Holttest póz** • Savasana