

1	ताडासन	tādāsana	Тадасана
1	समस्थिति	samasthiti	Самастхити
2	वृक्षासन	vṛkṣāsana	Врикшасана
3	उत्थितत्रिकोणासन	utthitatrikoṇāsana	Уттхитатриконасана
4	परिवृत्तत्रिकोणासन	parivṛttatrikoṇāsana	Паривриттатриконасана
5	उत्थितपार्श्वकोणासन	utthitapārśvakoṇāsana	Уттхитапаршьваконасана
6	परिवृत्तपार्श्वकोणासन	parivṛttapārśvakoṇāsana	Паривритта паршьваконасана
7	वीरभद्रासन	vīrabhadrāsana	Вирахадрасана
10	अर्धचन्द्रासन	ardhacandrāsana	Ардхачандрасана
11	उत्थितहस्तपादाङ्गुष्ठासन	utthitahastapādāṅguṣṭhāsana	Уттхитахастападангуштхасана
12	पार्श्वोत्तानासन	pārśvottānāsana	Паршьвоттанасана
13	प्रसारितपादोत्तानासन	prasāritapādottānāsana	Прасаритападоттанасана
15	परिघासन	parighāsana	Паригхасана
16	उष्ट्रासन	uṣṭrāsana	Уштрасана
17	उत्कटासन	utkaṭāsana	Уткатасана
18	पादाङ्गुष्ठासन	pādāṅguṣṭhāsana	Падангуштхасана
19	पादहस्तासन	pādahastāsana	Падахастасана
20	उत्तानासन	uttānāsana	Уттанасана
21	ऊर्ध्वप्रसारितैकपादासन	ūrdhvaprasāritaikapādāsana	Урдхвапрасаритайкападасана
22	अर्धबद्धपद्मोत्तानासन	ardhabaddhapadmottānāsana	Ардхабद्धпадмоттанасана
23	गरुडासन	garuḍāsana	Гарудасана
24	वातायनासन	vātāyanāsana	Ватаянаасана
25	शलभासन	śalabhāsana	Шалабхасана
26	मकरासन	makarāsana	Макарасана
27	धनुरासन	dhanurāsana	Дханурасана
28	पार्श्वधनुरासन	pārśvadhanurāsana	Паршьваханурасана
29	चतुरङ्गदण्डासन	caturaṅgadaṇḍāsana	Чатуранга дандасана
30	नक्रासन	nakrāsana	Накрасана
31	भुजाङ्गासन	bhujāṅgāsana	Бхуджангасана
32	ऊर्ध्वमुखश्वानासन	ūrdhvamukhaśvānāsana	Урдхвамукхашванасана
33	अधोमुखश्वानासनम्	adhomukhaśvānāsanam	Адхомукхашванасана
34	परिपूर्णनावासन	paripūrṇanāvāsana	Парипурнанаवासана
35	दण्डासन	daṇḍāsana	Дандасана
36	अर्धनावासन	ardhanāvāsana	Ардханаवासана

37	गोमुखासन	gomukhāsana	Гомукхасана
38	लोलासन	lolāsana	Лоласана
39	सिद्धासन	siddhāsana	Сиддхасана
40	वीरासन	vīrāsana	Вирасана
41	सुप्तवीरासन	suptavīrāsana	Суптаवирасана
42	पर्यङ्कासन	paryaṅkāśana	Парьянкасана
43	भेकासन	bhekāsana	Бжекасана
44	बद्धकोणासन	baddhakoṅāsana	Баддхаконасана
45	पद्मासन	padmāsana	Падмасана
46	षण्मुखी मुद्रा	ṣaṇmukhī mudrā	Шанमुखи мудра
47	पर्वतासन	parvatāsana	Парватасана
48	तोलासन	tolāsana	Толанасана
49	सिंहासन	siṃhāsana	Симхасана
51	मत्स्य	matsya	Матсйасана
52	कुक्कुटासन	kukkuṭāsana	Куккутасана
53	गर्भपिण्डासन	garbhapiṇḍāsana	Гарбхапиндасана
54	गोरक्षासन	gorakṣāsana	Горакшасана
55	बद्धपद्मासन	baddhapadmāsana	Баддхападмасана
56	योगमुद्रासन	yogamudrāsana	Йогамудра
57	सुप्तवज्रासन	suptavajrāsana	Суптаваджрасана
58	महामुद्रा	mahāmudrā	Махамудра
59	जानुशीर्षासन	jānuśīrṣāsana	Джануширшасана
60	परिवृत्तजानुशीर्षासन	parivṛttajānuśīrṣāsana	Паривриттаджануширшасана
61	अर्धबद्धपद्मपश्चिमोत्तानासन	ardhabaddhapadmapaścimottānāsana	Ардхабаддхападмапашчимоттанасана
62	तिर्यङ्मुखैकपादपश्चिमोत्तानासन	tiryāṅmukhaikapādapaścimottānāsana	Тирьянмукхайкападапашьчимоттанасана
63	क्रौञ्चासन	krauñcāsana	Краунчасана
64	मरीच्यासन	marīcyāsana	Маричйасана
66	उपविष्टकोणासन	upaviṣṭakoṅāsana	Упавишта конасана
67	पश्चिमोत्तानासन	paścimottānāsana	Пашчимоттасана
67	उग्रासन	ugrāsana	Уграсана
67	ब्रह्मचर्यासन	brahmacaryāsana	Брахмачариасана
68	परिवृत्तपश्चिमोत्तानासन	parivṛttapaścimottānāsana	Паривриттапашьчимоттанасана
69	ऊर्ध्वमुखपश्चिमोत्तानासन	ūrdhvamukhapaścimottānāsana	Урдхвамукхапашьчимоттанасана
70	उभयपादाङ्गुष्ठासन	ubhayapādāṅguṣṭhāsana	Убхаяпадангуштхасана
71	ऊर्ध्वमुखपश्चिमोत्तानासन	ūrdhvamukhapaścimottānāsana	Урдхвамукхапашьчимоттанасана
72	पूर्वोत्तानासन	pūrvottānāsana	Пурвоттанасана

73	आकर्णधनुरासन	ākarnadhānūrāsana	Акарнадханурасана
74	सालम्बशीर्षासन	sālambaśīrṣāsana	Саламбаширшасана
75	ऊर्ध्वदण्डासन	ūrdhvadaṇḍāsana	Урдхвадандасана
76	सालम्बशीर्षासन	sālambaśīrṣāsana	Саламбаширшасана
77	सालम्बशीर्षासन	sālambaśīrṣāsana	Саламбаширшасана
78	बद्धहस्तशीर्षासन	baddhahastaśīrṣāsana	Баддхасташиршасана
79	मुक्तहस्तशीर्षासन	muktahastaśīrṣāsana	Муктаस्ताширшасана
80	पार्श्वशीर्षासन	pārśvaśīrṣāsana	Паршьваширшасана
81	परिवृत्तैकपादशीर्षासन	parivṛttaikapādaśīrṣāsana	Паривриттайкападасана
82	एकपादशीर्षासन	ekapādaśīrṣāsana	Экападаширшасана
83	पार्श्वैकपादशीर्षासन	pārśvaikapādaśīrṣāsana	Паршьвайкападаширшасана
84	ऊर्ध्वपद्मासन	ūrdhwapadmāsana	Урдхвападмасана
85	पार्श्वोर्ध्वपद्मासन	pārśvordhwapadmāsana	Паршьвордхвападмасана
86	पिण्डासन	piṇḍāsana	Пиндасана
87	सालम्बसर्वाङ्गासन	sālambasarvāṅgāsana	Саламбасарвангасана
88	सालम्बसर्वाङ्गासन	sālambasarvāṅgāsana	Саламбасарвангасана
89	निरालम्बसर्वाङ्गासन	nirālambasarvāṅgāsana	Нираламбасарвангасана
90	निरालम्बसर्वाङ्गासन	nirālambasarvāṅgāsana	Нираламбасарвангасана
91	हलासन	halāsana	Халасана
92	कर्णपीडासन	karṇapīḍāsana	Карнапидасана
93	सुप्तकोणासन	suptakoṇāsana	Суптаконасана
94	पार्श्वहलासन	pārśvahalāsana	Паршьвахаласана
95	एकपादसर्वाङ्गासन	ekapādasarvāṅgāsana	Экападасарвангасана
96	पार्श्वैकपादसर्वाङ्गासन	pārśvaikapādasarvāṅgāsana	Паршьвайкападасарвангасана
97	पार्श्वसर्वाङ्गासन	pārśvasarvāṅgāsana	Паршьвасарвангасана
98	सेतुबन्धसर्वाङ्गासन	setubandhasarvāṅgāsana	Сетубандхасарвангасана
98	उत्तानमयूरासन	uttānamayūrāsana	Уттанамайурасана
99	एकपादसेतुबन्धसर्वाङ्गासन	ekapādatasetubandhasarvāṅgāsana	Экападасетубандхасарвангасана
99	एकपादोत्तानमयूरासन	ekapādottānamayūrāsana	Экападоттанамайурасана
100	ऊर्ध्वपद्मासन	ūrdhwapadmāsana	Урдхвападмасана
101	पार्श्वोर्ध्वपद्मासन	pārśvordhwapadmāsana	Паршьвордхвападмасана
102	उत्तानपद्ममयूरासन	uttānapadmamayūrāsana	Уттानападмамайурасана
103	पिण्डासन	piṇḍāsana	Пиндасана
104	पार्श्वपिण्डासन	pārśvapiṇḍāsana	Паршьвапиндасана
105	जठरपरिवर्तनासन	jaṭharaparivartanāsana	Джатхарапаривартанасана
106	ऊर्ध्वप्रसारितैकपादासन	ūrdhvasarāritaikapādāsana	Урдхва прасарита падасана

107	चक्रासन	cakrāsana	Чакрасана
108	सुप्तपादाङ्गुष्ठासन	suptapādāṅguṣṭhāsana	Суптападангуштхасана
109	अनन्तासन	anantāsana	Анантасана
110	उत्तानपादासन	uttānapādāsana	Уттानापадасана
111	सेतुबन्धासन	setubandhāsana	Сетубандхасана
112	भरद्वाजासन	bharadvājāsana	Бхарадваджасана
113	भरद्वाजासन	bharadvājāsana	Бхарадваджасана
114	मरीच्यासन	marīcyāsana	Маричйасана
115	मरीच्यासन	marīcyāsana	Маричйасана
116	अर्धमत्स्येन्द्रासन	ardhamatsyendrāsana	Ардхаматсйендрасана
117	मालासन	mālāsana	Маласана
118	मालासन	mālāsana	Маласана
119	पाशासन	pāśāsana	Пашасана
120	अर्धमत्स्येन्द्रासन	ardhamatsyendrāsana	Ардхаматсйендрасана
121	अर्धमत्स्येन्द्रासन	ardhamatsyendrāsana	Ардхаматсйендрасана
122	परिपूर्णमत्स्येन्द्रासन	paripūrṇamatsyendrāsana	Парипурнаमतсйендрасана
123	अष्टवक्रासन	aṣṭavakrāsana	Аштавакрасана
124	एकहस्तभुजासन	ekahastabhujāsana	Экахастабхуджасана
125	द्विहस्तभुजासन	dvihastabhujāsana	Двихастабхуджасана
126	भुजपीडासन	bhujapīḍāsana	Бхуджапидасана
127	मयूरासन	mayūrāsana	Маюрасана
128	पद्ममयूरासन	padmamayūrāsana	Падмамаюрасана
129	हंसासन	haṃsāsana	Хамсасана
130	पिञ्चमयूरासन	piñchamayūrāsana	Пинчхамаюрасана
131	शयनासन	śayanāsana	Шайанасана
132	अधोमुखवृक्षासन	adhomukhavṛkṣāsana	Адхомукхаврикшасана
133	कूर्मासन	kūrmāsana	Курмасана
134	सुप्तकूर्मासन	suptakūrmāsana	Суптакурмасана
135	एकपादशीर्षासन	ekapādaśīrṣāsana	Экападаширшасана
136	स्कन्दासन	skandāsana	Скандасана
137	बुद्धासन	buddhāsana	Буддхасана
138	कपिलासन	kapilāsana	Капиласана
139	भैरवासन	bhairavāsana	Бхайравасана
140	कालभैरवासन	kālabhairavāsana	Калабхайравасана
141	चकोरासन	cakorāsana	Чакорасана
142	दुर्वासासन	durvāsāsana	Дурвасасана

143	ऋचीकासन	ṛcīkāšana	Ручикасана
144	विरञ्चयासन	virañcyāsana	Виранчйасана
145	विरञ्चयासन	virañcyāsana	Виранчйасана
146	योगनिद्रासन	yoganidrāsana	Йоганидрасана
147	द्विपादशीर्षासन	dvipādaśīrṣāsana	Двипадаширшасана
148	तितिभासन	titibhāsana	Титибхасана
149	वसिष्ठासन	vasiṣṭhāsana	Васиштхасана
150	कश्यपासन	kaśyapāsana	Каш्यपासана
151	विश्वामित्रासन	viśvāmitrāsana	Виш्वामитрасана
152	बकासन	bakāsana	Бакасана
153	पार्श्वबकासन	pārśvabakāsana	Паршьвабакасана
154	ऊर्ध्वकुक्कुटासन	ūrdhvakukkuṭāsana	Урдхвакукутасана
155	पार्श्वकुक्कुटासन	pārśvakukkuṭāsana	Паршьвакукутасана
156	गालवासन	gālavāsana	Галаवासана
157	एकपादगालवासन	ekapādagālavāsana	Экападагалаवासана
158	द्विपादकौण्डिन्यासन	dvipādakauṇḍinyāsana	Двипадакаундинйасана
159	एकपादकौण्डिन्यासन	ekapādakauṇḍinyāsana	Двипадакаундинйасана
160	एकपादकौण्डिन्यासन	ekapādakauṇḍinyāsana	Двипадакаундинйасана
161	एकपादबकासन	ekapādabakāsana	Экападабакасана
162	एकपादबकासन	ekapādabakāsana	Экападабакасана
163	योगदण्डासन	yogadaṇḍāsana	Йогадандасана
164	सुप्तभेकासन	suptabhekāsana	Бхекасана
165	मूलबन्धासन	mūlabandhāsana	Мулабандхасана
166	वामदेवासन	vāmadevāsana	Вамадеवासана
167	वामदेवासन	vāmadevāsana	Вамадеवासана
168	कन्दासन	kandāsana	Кандасана
169	हनुमनासन	hanumanāsana	Хануманасана
170	समकोणासन	samakoṇāsana	Самаконасана
171	सुप्तत्रिविक्रम	suptatrivikrama	Суптатривикрамасана
172	ऊर्ध्वधनुरासन	ūrdhvdhanurāsana	Урдх्वадханурасана
173	विपरीतचक्रासन	viparītacakrāsana	Чакрасана
174	एकपादोर्ध्वधनुरासन	ekapādordhvdhanurāsana	Экападордх्वадханурасана
175	कपोतासन	kapotāsana	Капотасана
176	लघुवज्रासन	laghuvajrāsana	Лажуваджрасана
177	द्विपादविपरीतदण्डासन	dvipādaviparītadaṇḍāsana	Двипадаविपारितादандасана
178	एकपादविपरीतदण्डासन	ekapādaviparītadaṇḍāsana	Экападаविपारितादандасана

179	एकपादविपरीतदण्डासन	ekapādaviparītadaṇḍāsana	Экападаविपारितादण्डासना
180	चक्रबन्धासन	cakrabandhāsana	Чакраबण्डहासना
181	मण्डलासन	maṇḍalāsana	माण्डालासना
182	मण्डलासन	maṇḍalāsana	माण्डालासना
183	वृश्चिकासन	vṛścikāsana	वृश्चिकासना
184	एकपादराजकपोतासन	ekapādarājakapotāsana	Экападарाराजकापोतासना
185	वालखिल्यासन	vālahilyāsana	वालाखिलासना
186	एकपादराजकपोतासन	ekapādarājakapotāsana	Экападарाराजकापोतासना
187	एकपादराजकपोतासन	ekapādarājakapotāsana	Экападарाराजकापोतासना
188	एकपादराजकपोतासन	ekapādarājakapotāsana	Экападарाराजकापोतासना
189	भुजाङ्गासन	bhujāṅgāsana	Бхуджангасना
190	राजकपोतासन	rājakapotāsana	राजकापोतासना
191	पादाङ्गुष्ठधनुरासन	pādāṅguṣṭhadhanurāsana	पादान्गुश्टहासना
192	घेरण्डासम	gheraṇḍāsama	Гхерण्डासना
193	घेरण्डासम	gheraṇḍāsama	Гхерण्डासना
194	कपिञ्जलासन	kapiñjalāsana	Капинджालासना
195	शीर्षपादासन	śīrṣapādāsana	शीर्षपादासना
196	गण्डभेरुण्डासन	gaṇḍabheruṇḍāsana	गण्डाबहरुण्डासना
197	विपरीतशलभासन	viparītaśalabhāsana	विपारिताशलभासना
198	तिर्यङ्मुखोत्तानासन	tiryāṅmukhottānāsana	तिर्याण्मुखोत्तानासना
199	नाटराजासन	nāṭarājāsana	नाटाराजासना
200	शवासन	śavāsana	शावासना
200	मृतासन	mṛtāsana	मृतासना
201	उड्डीयनबन्ध	uḍḍīyanabandha	उड्डीयानाबण्डहा
202	नौलि	nauli	नाुलि