

- Rad
- Krieger I
- Hoher Ausfallschritt
- Gestreckte Armpose
- Tänzer
- Unterarmstand
- Handstand
- L-shape-Handstand an der Wand

Seitbeugen

- Banane
- Liegende Hand-Fuß-Pose (seitlich)
- Vishnus Couch

- Seitliches Kind
- Schneidersitz mit Seitbeuge
- Gedrehte Kopf-zum-Knie-Pose
- Sitzende Grätsche mit Seitbeuge
- Kompass
- Tor
- Seitstütz
- Einbeiniger Seitstütz
- Dem Weisen Visvamitra
- Seitwinkel
- Friedvoller Krieger
- Dreieck
- Halbmond

- Berghaltung mit Seitbeuge
- Gestreckte Hand-Fuß-Pose (seitlich)

Vorbeugen

- Knie zur Brust
- Happy Baby
- Schmetterling
- Liegende Figur 4
- Kuhkopf
- Liegende Hand-Fuß-Pose
- Kind
- Einbeinige sitzende Vorbeuge
- Vollständige sitzende

Vorbeuge

- Sitzende gegrätschte

Vorbeuge

- Schildkröte
- Pflug
- Einbeinige Taube
- Doppelte Taube
- Spagat
- Ganze Stehende Vorbeuge
- Halbe Stehende Vorbeuge
- Stehende Pyramide
- Weite Stehende Vorbeuge
- Squat
- Boot

- Krähe
- Ein-Arm-über-Bein-Stellung
- Schulterdruck Gleichgewicht
- Feuerfliege
- Waage
- Krieger III
- Stehender Spagat
- Stehende Figur 4
- Adler
- Ausgestreckte Hand-Fuß-Pose

Drehungen

- Liegende Drehung
- Einbeinige liegende Drehung