

요가 아사나

자세명	제목	비고
악어 자세	마카라사나	
산 자세	타다사나	
삼각 자세	트리코나사나	
나무 자세	브릭샤사나	
의자 자세	웃카타사나	
아기자세	발라사나	
코브라자세	부장가사나	
메뚜기자세	실라바사나	
비둘기자세	카포타사나	

앉은 자세와 전굴 자세

막대자세	단다사나	
소 얼굴 자세	고무카사나	
나비 자세	받다 코나사나	
앉아서 척추 비틀기	아르다 마첸드라사나	

12월 09일