

thresholds	indifference	1	1	1	1	1	1	2	1	1	
	preference	2	2	2	2	2	2	3	2	2	
	veto	4	4	-	-	-	-	-	-	-	
	weights	0.2	0.2	0.05	0.05	0.2	0.1	0.1	0.05	0.05	sum=1
	order	min	min	min	min	max	max	max	min	min	
	Alternatives	Criteria									
Group	Âsana	Difficulty	Intensity	Knees	Legs	Pelvis	Back	Abdominals	Shoulders	Arms	
Stretch	Tadâsana	2	2	2	4	7	6	6	5	2	
	Pâda Prasaranâsana	7	8	5	7	6	7	4	6	5	
	Balinî Âsana	3	5	2	4	7	8	6	6	6	
	Pâda Prasaranâsana Pârsva Satyeshîkâsana	8	8	6	7	6	8	5	7	4	
	Konâsana	6	7	4	7	8	7	5	6	4	
Extension	Ardha Salabhâsana	3	4	4	6	8	8	6	8	5	
	Uttan Hasta Namkâsana	5	6	4	6	8	8	6	8	5	
	Bhujângâsana	4	5	2	2	4	6	2	7	7	
	Adho Mukha Svanâsana	7	6	4	7	4	7	2	7	6	
	Bhûmi Cakrâsana	9	7	6	7	7	7	4	8	8	
Bending	Uttita Shashankâsana	2	2	6	4	7	4	2	2	2	
	Halâsana	4	6	2	6	7	7	2	2	2	
	Pascimottânâsana	4	6	2	6	8	7	2	4	4	
	Adho Mukha Kata Garbhâsana	6	5	6	5	9	8	6	4	2	
	Bhûmi Hasta Kata Garbâsana	8	7	6	5	9	8	6	6	6	
Torsion	Trikonâsana	3	5	4	6	8	6	5	5	5	
	Ardha Matsyendrâsana	5	6	4	5	9	7	4	4	5	
	Jâthara Parivrtânâsana	4	6	2	4	9	7	2	3	3	
	Vakra Tâdâsana	5	6	3	4	8	7	6	5	2	
	Pâda Prasarana Vakra Trikonâsana	8	6	5	7	8	7	5	6	5	
Strength	Catush Pâdâsana	3	6	5	5	8	7	6	9	9	
	Kakâsana	8	6	5	5	7	8	7	9	9	
	Nata Balinî Âsana	2	7	2	6	8	8	6	6	6	

	Ardha Uttânâsana	3	5	2	6	8	8	6	5	4
	Nâvâsana	5	8	4	7	9	8	8	5	5
<b>Equilibrium</b>	Uttita Satyeshikâsana	7	7	4	8	9	9	6	5	4
	Eka Pâda Ardha Candrâsana	6	5	4	6	8	7	5	6	4
	Garudâsana	5	4	5	6	7	7	5	6	5
	Ûrva Pâdangusthâsana	4	8	6	8	6	5	5	6	5
	Sira Hasta Pâdângghusta Pâda Prasarana Ûrvâsana	7	8	5	8	8	7	5	6	4
<b>Inversion</b>	Dvipâda Sîrsâsana	4	6	4	7	4	6	2	7	8
	Sîrsâsana	9	8	2	4	7	5	4	5	9
	Eka Pâda Sarvângâsana	5	6	2	5	5	6	6	7	6
	Sarvângâsana	8	7	2	2	6	6	4	7	6
	Dvi Pâda Sîrsâsana Parivritti	5	7	4	7	7	6	5	7	8
<b>Meditation</b>	Bhadrâsana	4	4	5	7	8	7	5	5	5
	Vijrâsana	5	5	6	8	5	4	4	2	2
	Virâsana	6	6	8	10	5	4	4	2	2
	Simhâsana	5	5	6	8	4	5	7	4	4
	Mandûkâsana	5	5	7	9	5	4	4	2	2