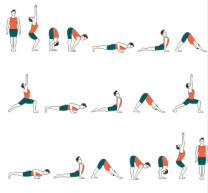


# Easy Ashtanga Yoga Half Primary Series - Beginners- 60 min



1. 太陽礼拝A x 5  
回



2. 太陽礼拝B x 5  
回



3. パンダングシュターサ  
ナ (親指)



4. パンダングシュターサ  
ナ (手の平)



5. ウツティタ・トリコー  
ナーサ



6. パリヴリッタ・トリ  
コーナーサ



7. ウツティタ・パールシ  
ユヴァッコナーサ



8. プレイヤーズツイスト



9. プラサリータ・パ  
ドットナーサナA



10. プラサリータ・パ  
ドットナーサナB



11. プラサリータ・パ  
ドットナーサナC



12. プラサリータ・パ  
ドットナーサナD



13. パールシュボ  
ットナーサ



14. アルダ・パヴァ  
ンムクターサ



15. タターサ・ジャ  
ヌハスターサ



16. ウトウカターサ



17. ヴィラバドラーサ  
ナA



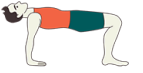
18. ヴィラバドラーサ  
ナB



19. ダンダーサ



20. パッシモ  
ットナーサ



21. アルダ・プ  
ール  
ヴォットナーサ



22. トリアンガ・ムカイ  
カパーダ・パッシモ  
ットナーサ



23. ジャヌ・シルシャ  
ーサ  
ナ



24. ヴァクラサ  
ナ



25. ナヴァーサ x 5  
回



26. ローラーサ (準  
備)



27. セツバ  
ンダーサ



28. サーサンヴァ・サル  
ヴァンダーサ



29. ハラーサ  
ナ



30. スプ  
タ・スワス  
ティ  
カーサ



31. スプ  
タ・パ  
リヴ  
リッタ・ガ  
ルダ  
ーサ



32. シャ  
ヴァ  
ーサ