

Yogasanagalu

T. Krishnamacharya

Tradotto dall'inglese di Satya Murthy, revisioni di Anthony Grim Hall
Traduzione italiana di Francesca d'Errico



PREFAZIONE AL PROGETTO

Krishnamacharya scrisse [Yoga Makaranda](#) nel 1934 in lingua Kannada, la versione in Tamil fu pubblicata nel 1938.

[Yogasanagalu](#) fu pubblicato per la prima volta in lingua Kannada nel 1941, la terza edizione fu stampata nel 1972.

Il libro di K. Pattabhi Jois, Yoga Mālā, fu scritto in lingua Kannada nel 1958, e pubblicato nel 1962, ma per l'edizione inglese dobbiamo attendere fino al 1999.

Yogasanagalu, insieme all'altro libro di Krishnamacharya Yoga Makaranda, fu scritto originariamente a Mysore quando Krishnamacharya insegnava al Mysore Palace e mentre Sri K Pattabhi Jois era suo studente.

(N.d.T.: Un lettore del blog “Ashtanga Yoga at Home” di Anthony Grim Hall tempo fa inviò all'autore una copia di Yogasanagalu, scritto da T. Krishnamacharya, in lingua Kannada. Una lettrice si offrì di tradurre il testo in inglese.

Io mi sono offerta a mia volta di tradurlo in italiano. La traduzione si basa sull'inglese tratto dall'originale in lingua Kannada: ho cercato di restare assolutamente fedele a quanto tradotto dalla lingua parlata all'epoca dall'autore).

Le istruzioni per i 21 asana della prima parte di Yogasanagalu sono le stesse del precedente libro di Krishnamacharya, Yoga Makaranda. Per questi asana sono state utilizzate le traduzioni inglesi esistenti, e liberamente disponibili sul web:

Yoga Makaranda

oppure

Yoga Saram (L'Essenza dello Yoga)

Prima Parte

Sri T. Krishnamacharya

Mysore Samasthan Acharya

(Scritto in Kannada)

Traduzione in Tamil di Sri C.M.V. Krishnamacharya (con Sri S. Ranganathadesikacharya)
Kannada Edition 1934 Madurai C.M.V. Press Tamil Edition 1938.

Desidero esprimere gratitudine a questi traduttori per il loro dono alla comunità.

Allo stesso modo, la traduzione italiana viene liberamente messa a disposizione della comunità, per favorire lo studio dello Yoga.

Yogasanagalu di Sri T. Krishnamacharya

INTRODUZIONE

Non mi accingo ad una dettagliata revisione di tutti gli antichi testi yogici, cosa che renderebbe questo libro molto lungo, annoiando il lettore. Di questo vi chiedo scusa. Questo scritto si basa principalmente sui seguenti testi:

Patanjalayogasutra

Hathayogapradipika

Rajayogaratnakara

Yogakuranti

Upanishads relative allo Yoga

Gli insegnamenti del mio Guru e la mia esperienza personale

Seconda Edizione:

Questa è la seconda edizione. Ho aggiunto dei testi in una sezione. Ritengo che leggendo questo testo, i lettori e i praticanti si libereranno da qualsiasi dubbio. Sono fermamente convinto che gli insegnanti saranno in grado di trasmettere l'essenza dello Yoga ai loro allievi.

Terza Edizione:

Ci sono molti tipi di Yoga, ma il più importante è quello che ci consente di non perdere il proprio Dharma o il Dharma del nostro paese. Questo disse Bhagavatpatanjai (negli Yoga Sutra di Patanjali).

Solo questi due possono mostrare agli uomini come condurre la loro esistenza. Patanjali ha spiegato che i benefici dello yoga sono principalmente questi due principi, che si estendono da questo mondo al mondo della luce. Ha anche lasciato intendere che questi principi sono sotto il diretto controllo di Dio, del prana e della mente. Inoltre, coloro che si nutrono di cibi sattvici e praticano yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana e samadhi sotto la guida di un maestro possono beneficiarne. Si dice che oltre ai quattro obiettivi dell'uomo – dharma, artha, kama and moksha, sono altrettanto importanti altri quattro obiettivi – Dio, la mente, il prana e il cibo.

Il Maharaja del nostro Stato, il Karnataka, sua altezza Sri Krishna Rajendra, entusiastico sostenitore dello Yoga, che ha praticato l'Ashtanga Yoga di Patanjali per anni sotto la guida del suo maestro, desidera ora che anche i suoi sudditi si giovino di questa pratica, e per questo ha dato vita generosamente a: 1) Maharaja Sankarit Patha Shala 2) Jaganmohana Palace Sriyogashala 3) Bangalore Sanskrit Patha Shala 4) Mysore University 4) Chitradurga Sriyogashala e per facilitare la pratica dello Yoga ha commissionato la pubblicazione e la diffusione di "Yogamakaranda", "Yogasanagalu" e "Yoganjali" in lingua Kannada.

Questi volumi sono stati stampati presso 1) Bangalore Government Press 2) University Publications, Mysore e 3) Private Press.

Secondo il desiderio di sua altezza, il primo libro "Yogamakaranda" è stato tradotto in Tamil e pubblicato da Madurai, Tamilnadu.

L'autore di tutti questi libri è anche il maestro di Yoga di sua altezza. Per la pubblicazione della terza edizione del libro "Yogasanagalu" e per aiutare donne, uomini, giovani, anziani e

malati a praticare in modo appropriato, ho utilizzato un nuovo set di fotografie e ho sviluppato e modificato molti degli argomenti inerenti alla pratica.

Circa 38 anni fa, il nostro Maharaja ha iniziato ad interessarsi alla diffusione dello Yoga e come conseguenza di questa iniziativa, uno stile di vita più sano sta crescendo in molti paesi. Prima, queste conoscenze non erano disponibili all'estero. Anche se alcuni libri erano stati pubblicati, nessuno era in un formato così pratico.

Desidero esprimere profonda gratitudine e ringrazio i funzionari della Mysore University, la cui fama splende in tutto il Karnataka.

Madras 5-10-1972

T. Krishanacharya

Patanjalayoga

Prima sezione

Perché gli abitanti di questo mondo possano sperimentare gioia illimitata, è innanzi tutto necessario che il loro corpo e i loro organi siano liberi da malattia e risplendano di pura energia giorno dopo giorno.

1. Prescrizioni

Cervello, collo, petto, polmoni, dotto biliare, sistema escretorio, sistema urinario, gola, tratto urinario, esofago e retto (etc.) sono importanti organi del nostro corpo.

Occhi, naso, orecchie, lingua e pelle sono i cinque organi di senso.

Mani, gambe, bocca, retto e organi riproduttivi sono i cinque organi di azione.

2. Stiamo vedendo ciò che è scomparso

In aggiunta, la mente è un organo. Il suo fondamento è nel centro del cuore. Risiede in questo luogo, come una luce, si diffonde intorno a noi e espleta le funzioni degli organi. Non esistono azioni interne o esterne che non siano associate alla mente. Per questo motivo, viene considerata la Regina degli organi. E' responsabile della felicità e della miseria. La sua stabilità, la sua pace e il suo potere sono necessari al sostentamento dell'umanità. Molti concordano nell'affermare che un corpo ed una mente stabili sono fondamentali per una vita felice. Per sviluppare queste capacità, sono stati sviluppati e praticati, nella storia dell'uomo, molti metodi. Sono moltissimi anche gli ospedali, così come palestre e centri sportivi. Ciò nonostante, la miseria a questo mondo non manca. Proponiamo quindi la pratica dello Yoga come uno dei metodi atti a sviluppare armoniosamente gli organi del corpo e la mente.

Questo metodo Yoga non è una novità. Da tempi antichi, questo metodo è stato praticato da molti Hindu, secondo i Veda, i Purana, le pitture e le sculture dei templi.

3. Dichiarazione di Gratitudine

Sua altezza Sri Krishnarajendra Wadeyar, che ha praticato questo metodo per molti anni, ha notato che l'assenza della pratica Yoga stava minando la felicità e la soddisfazione dei suoi sudditi. Egli ha quindi incoraggiato la diffusione dello Yoga in molti paesi. Ha fondato una scuola di Yoga presso il Jaganmohan Palace l'11 agosto del 1933, così che la pratica di questa disciplina fosse accessibile al pubblico. Il nostro attuale Maharaja, sua altezza Sri Jayachamarajendra Wadeyar G.B.E; J.C.S.I., che ha praticato yoga fin dall'infanzia e ne ha sperimentato i benefici, continua a dare il suo sostegno a questa shala.

4. Risultati della diffusione

Dai suoi inizi fino ad oggi, la shala ha sostenuto immensamente circa un migliaio di praticanti.

5. Classificazione

Questa yoganga sadhana è suddivisa in tre serie: serie di forza, serie terapeutica e serie spirituale.

La serie di forza è ulteriormente suddivisa in mente e corpo. La serie terapeutica è suddivisa in kosha (involucro) e Nadi (battito). La serie spirituale è unica.

Essenziale: la prima serie richiede molti asana e poco pranayama. La seconda serie ha bisogno di alcuni asana semplici e di tre tipi di pranayama. La terza serie richiede pranayama, pratyahara, dharana, dhyana e samadhi.

Le tabelle a seguire includono tutte queste serie.

6. Yoganga

Yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana e samadhi sono gli otto rami della pratica yoga.

7. Primo Ramo: Yama e i suoi moduli

Non violenza, onestà e sincerità, astensione dal furto, Brahmacharya (castità) e mancanza di desiderio per la proprietà altrui. Questi sono i cinque Yama compresi nel primo passo dello yoganga.

Se pratichiamo con continuità in modo corretto, ridurremo in cenere dalla loro radice i nostri conflitti ed altri comportamenti malsani; l'autore ritiene altresì che simili volgarità del corpo e della mente non potranno riformarsi.

8. Frutti del Primo Ramo

I cinque fondamenti del primo passo, come abbiamo appena visto, sono: Ahimsa, Sathya, Asteya, Brahmacharya-Pativratya, e Aparigraha. Se iniziamo a praticare questi principi con modestia, le malattie del corpo, degli organi e della mente non saranno più di ostacolo ad una vita felice. La pratica di questi principi porta alla gioia.

9. Secondo Ramo: Niyama e sua suddivisione

1. Igiene nell'alimentazione, nel piacere, nello sport, nel bagno, nel corpo, nella mente e in altre attività che riguardano aspetti interni ed esterni – questa è purezza.

2. Evitare la gelosia nei confronti delle ricchezze altrui e non essere orgogliosi di sé osservando l'altrui miseria, essere sempre gioiosi. Questa è contentezza.

3. Evitare gli eccessi di grasso al corpo che ci traghetta in questa vita, praticare il digiuno quando appropriato, così che il corpo possa eliminare il grasso in eccesso, cibarsi in modo moderato e nei tempi corretti. Questo è Tapas (autodisciplina).

4. Per prevenire il male e gli ostacoli della vita, e per accrescere le proprie conoscenze è necessario leggere i Veda, i Purana, le scritture, cantare i mantra sacri riflettendo sul loro significato ed insegnare agli altri. Questo è Swadhyaya (studio del sé).

5. Chi ha costruito questo albero universale che cambia senza sosta in modi stupefacenti; chi deve godere dei frutti offerti da questo albero? Perché non tutti assaporano questi frutti equamente, senza differenze? Qual è il motivo? Potrebbe uno di noi piantare un albero simile? Perché no? L'eterno non si prosciuga ma continua a produrre cibo per l'anima. Questo creatore è o no di fronte ai nostri occhi? Se così non è, come agisce? Senza dubbio tutti noi vediamo che queste opere non accadono senza una ragione. Perciò, chi ci offer questa illimitata varietà di frutti, su questo albero universale, deve essere immensamente potente, dalla saggezza infinita, imperscrutabile, dotato di sconfinata empatia oltre ad altre sorprendenti qualità. La sua esistenza è documentata in tutti i Veda e i Purana. Sebbene egli esista, l'unico motivo per cui non siamo in grado di vederlo risiede nei limiti delle nostre facoltà fisiche e mentali. I nostri antenati lo chiamavano e lo invocavano con il nome di "Paramatma e Sarveshvara." Dobbiamo avere come obiettivo per la nostra pratica di raggiungere la capacità di vedere Paramatma e offrire a Sarveshvara con grande devozione le

nostre pratiche spirituali, scevri dal desiderio di ottenerne benefici. Questo è Ishwarapranidhana.

10. Benefici del Secondo Ramo

Dei cinque sopra citati, il primo purificherà corpo e mente, rimuovendo i difetti del nostro ambiente, il secondo ci condurrà alla serenità e alla contentezza in ogni momento, il terzo ridurrà il grasso in eccesso nel nostro corpo rendendolo agile e leggero, il quarto ci consentirà di comprendere Jeevatma, Paramatma, e l'essenza dell'universo, il quinto rimuoverà ego ed egoismo. Ad oggi, abbiamo bisogno di tutti questi principi, che partecipano del secondo Ramo.

11. Terzo Ramo e Autorità

Il terzo ramo è costituito dagli Asana. Chi pratica con sincero sforzo e continuità i passi del primo e del secondo ramo, indipendentemente dalle sue condizioni possiede l'autorità di procedere con il terzo ramo, ovvero gli "Asana." A seconda dell'energia con cui ci si dedica alle pratiche degli aspetti del secondo e del terzo ramo, si otterranno più o meno rapidamente i corrispondenti benefici. Nello Yoganga, nessuna pratica è perduta. Tuttavia, sarebbe bene praticare quotidianamente, nell'orario appropriato, con devozione, sincerità e rispetto senza contravvenire a ciò che ci ha insegnato il nostro Guru.

12. Cautele

In particolar modo coloro che iniziano a praticare i due rami "Asana" e "Pranayama" senza seguire i Niyama, seguendo disegni e praticando a loro piacere non riceveranno benefici ma potrebbero essere responsabili di macchiare il proprio nome e arrecare discredito. A differenza di altre pratiche, yoganga sadhana non si limita a nutrire i muscoli. I suoi benefici si estendono a corpo, muscoli, mente e, a seconda dell'età del praticante, agiscono su energia attiva, longevità, eliminazione dei malanni, stabilità mentale, comprensione della realtà sottile ed autoconoscenza.

13. Revisione

L'esercizio corporeo può essere suddiviso in due tipologie: Sarvanga Sadhana e Anga Sadhana.

Il metodo che fornisce un vigoroso movimento ad una parte degli arti, mantenendo il resto inattivo, o in stato di azione limitato, viene chiamato Angabhaga Sadhaka. Non mi sono dilungato su questo argomento, poiché l'attuale generazione di giovani può facilmente immaginare gli esempi a cui mi riferisco.

Esempi ben noti di esercizio fisico classificabile sotto la Sarvanga Sadhaka sono: Talinkhana (*arte marziale indiana, ndt*), Garudi, etc. Da questo genere di attività fisica è possibile ottenere più forza e muscoli del necessario, con il risultato che alcune funzioni cerebrali ne saranno danneggiate, e in questi soggetti la respirazione (inspirazione ed espirazione) sarà irregolare, mai equa.

Nella yoganga sadhana non osserviamo simili irregolarità, e con la pratica regolare tutti gli organi sono rafforzati. Come è possibile? Nel praticare gli asana, dobbiamo mantenere una profonda inspirazione ed espirazione per normalizzare il respiro irregolare attraverso le cavità nasali.

Nelle posture dello Yoga in cui occhi, testa e fronte sono sollevati, l'inspiro deve essere eseguito lentamente attraverso le narici, finché i polmoni sono pieni. Quindi il petto viene spinto in avanti e gonfiato, l'addome risucchiato, gli occhi convergono alla punta del naso, e la schiena

viene raddrizzata il più possibile. Questo tipo di inspirazione che riempie i polmoni si chiama Puraka.

Nelle posture yoga in cui occhi, testa, fronte, petto e anche sono abbassati, dobbiamo lentamente espirare l'aria incamerata. Risucchiando l'addome, con gli occhi chiusi. Questo tipo di espirazione si chiama Rechaka.

Trattenere il respiro è chiamato Kumbhaka.

Dobbiamo smettere di ridere e gridare troppo. Il motivo? I polmoni si indeboliscono e perdiamo prana shakti.

Non trattenete l'impulso ad urinare o defecare prima, durante o dopo la pratica. Trattenere gli escrementi favorisce la putrefazione interna, portando a malattia. Prima della pratica, e subito dopo, non ingerite alcun tipo di cibo. I cibi troppo piccanti, acidi, amari, salati, e dal cattivo odore vanno abbandonati. Il praticante deve rifiutare i liquori, il fumo, le donne (al di fuori del matrimonio), il cibo eccessivo.

Le parti intime devono essere coperte in modo appropriato durante la pratica. Questi Niyama, si narra, devono essere seguiti dal praticante di Yoganga come suggerito negli yogashastra di Patanjali, nell'Hathayoga Pradipika e in molti altri testi, a nostro beneficio e per non vivere da miserabili. Praticando questi Niyama, i nostri antenati vivevano senza preoccupazioni e portando enorme fama e gloria al paese di Bharata (*l'antica India nei testi vedici, ndt*).

L'arte dello Yoga, che per qualche ragione è rimasta dormiente, ha visto un ritorno grazie all'incoraggiamento di personaggi importanti, ed è responsabilità dei giovani, uomini e donne, di rendere questa pratica un successo.

A differenza di altre pratiche, lo Yoga non richiede di acquistare costosi equipaggiamenti. Non sono richiesti cibi o bevande speciali. Non sono necessari grandi edifici. Differenze di casta, credo, età, sesso, non hanno importanza. Tuttavia, si richiedono profondo desiderio, fede, coraggio, perseveranza, purezza e limitazione nel cibo. Non esistono ragioni per cui questa yoganga sadhana, che procura tanti benefici ed è così semplice da seguire debba essere abbandonata proprio da noi, Indiani impoveriti. Mentre gli stranieri frequentano la yoga shala finanziata da Sri Maharaja, fotografano i nostri poster e li mostrano al loro paese, noi non possiamo sederci senza far nulla.

Bharata (*l'India, ndt*), è la dimora di tutte le scienze filosofiche e spirituali: sta a noi far sì che non siano altri a diventare i maestri dei nostri giovani. Questo incredibile metodo, purtroppo, invece di essere praticato insieme a scienze spirituali con l'aiuto di un Guru, viene abusato da alcuni di noi.

Il numero degli yogasana è infinito. Sebbene la citazione "Asanani cha tavanti yavanto Jeevarashayah" dal Dhyana-bindupanishat sia ben nota, chi continua ad affermare che esistano solo 84 posture si illude. Chiunque pratichi gli yogasana con la corretta tecnica di respirazione non sarà turbato da malanni.

Gli Yogasana adatti ad un corpo obeso, quelli per un corpo normopeso e per chi è sottopeso sono elencati nei testi di yoga shastra (nelle tabelle che seguono). Alcuni dicono che la pratica dello yoga porta ad un corpo estremamente magro e la pratica del pranayama porta alla follia". Chi pronuncia queste frasi è mai diventato folle praticando, e quindi curato con qualche terapia? I nostri giovani potrebbero porsi questa domanda. Altri enfatizzano i rischi per il gusto di sensazionalizzare. Senza corrette istruzioni, qualsiasi attività è pericolosa.

Dobbiamo presumere che i medici contrari allo yoga abbiano questa opinione solo perché questa pratica non è attualmente in voga.

Gli Yogasanas devono essere praticati solo con il vinyasa, mai senza di esso. I vinyasa da 1 a 7 sono identici in ogni asana. I vinyasa creano movimento nei kosha, nei nervi, nelle arterie, nei muscoli e creano spazio tra le ossa, favorendo l'eliminazione delle impurità in queste aree. Inoltre, sviluppano il tessuto muscolare e lo rendono forte.

La pratica degli yogasana senza i vinyasa rende il corpo magro ed emaciato. Chi non ha appreso lo yoga tramite un guru e pratica senza vinyasa, ha contribuito alla cattiva reputazione dello yoga, una circostanza molto sfortunata.

Dunque, quanti vinyasa per ogni asana? A quale conto del vinyasa giunge l'asana? Quando bisogna praticare rechaka e puraka? E quando antah kumbhaka e bahya kumbhaka? Quali sono i benefici? Elenco ogni cosa nella tabella che segue, a beneficio del praticante di yoga.

I praticanti di Yoga practitioners devono eseguire il pranayama su base individuale. Gli yogasana, invece, possono essere eseguiti individualment o in gruppo. Se si insegna in gruppi, è consigliabile suddividere i praticanti tra obesi, magri e bassi, altrimenti non si otterranno i risultati desiderati. Chi è obeso infatti, desidera diventare magro. Le preparazioni e altri esercizi dovrebbero seguire la stessa regola. Non tutti possono praticare tutte le tipologie di pratica (sadhana). Può un obeso correre come una persona magra? Può egli sollevare e flettere braccia e gambe allo stesso modo? Se ad esempio si affaticasse troppo per seguire le istruzioni, il suo cuore potrebbe correre rischi.

Nella pratica dello yoganga, gli asana accessibili a chi è magro sono impossibili per un obeso. Ciò non significa che sia necessario aumentare il numero degli insegnanti di Yoga. I praticanti possono essere suddivisi approssimativamente sulla base della morfologia corporea, ed un solo maestro può seguirli tutti. Allo stesso modo, i praticanti con simili affezioni possono essere raggruppati e trattati con lo Yoga. La Yoga sadhana è priva di rischi in confronto a molte altre pratiche fisiche che richiedono attrezzature specifiche. La Yoganga sadhana deve essere eseguita in piedi, da seduti, da entrambi i lati e con inversioni.

In questa edizione vengono forniti tutti i tipi di asana. I praticanti interessati e gli insegnanti devono studiare, praticare ed insegnare con attenzione. Molti asana sono inoltre previsti per le donne. Da questo possiamo trarre un'idea sui costumi dei nostri antenati.

Chi è pigro non potrà fare progressi in alcuna opera se non vi metterà energia. La cultura e la spiritualità indiane non erano solo permeate da discorsi. I coraggiosi superarono gli ostacoli e praticarono. In questa edizione, ancora una volta sottolineo che la yoga sadhana è adatta ad ogni età.

(N.d.T: se dovessimo praticare le sequenze secondo il metodo originale di Krishnamacharya, il vero ostacolo sarebbe il tempo. Krishnamacharya prevedeva molti full vinyasa (ovvero tornando a Samastitih dopo un asana) e tempi di respirazione molto più lunghi per ogni postura, quando non addirittura pranayama specifici in ogni posizione – vedi tabelle allegate).

Primary:

Uttanasana

Padangushtasana

Padahastasana

Chaturangadandasana

Urdhwamukhaswanasana

Adhomukhaswanasana

Pashimatanasana
(Purvatanasana)
Parshvottanasana
Prasaritapadottasana a,b,c
Utthitatrikonasana a,b
Utthitaparsvakonasana a,b
Utkatasana
Veerabhadrasana
Ardhabaddha padmottasana
Utthitahasta padangushtasana
Tiryunmukhaikapada paschimatanasana
Marichasana a,b,c
Ardhabaddhapadma pachimatanasana
Janusheersana
Bhujapeedasana
Kurmasana
Kukkutasana
Baddhapadmasana
Baddhapadmasana with yogamudra
Gharbapindasana
Suptapadungushtasana
Navasana a,b
Ubhayapadungushtasana
Urdhwamukhapachimatanasana
Halasana
Salambasarvangasana
Karnapeedasana
Urdhwapadmasana
Pindasana
Baddhakonasana
Upavishtakonasana
Suptakonasana
Uttanapadasana
Sethubandhasana

Middle:

Pashasana
Krounchasana
Dhanurasana
Dhanurasana – 2 sides
Dhanurasana – 3
Ekapada Shalabasana
Nakrasana
Mayurasana
Ushtrasana
Bhekasana
Suptavajrasana

Laghuvajrasana
Ekapada sarvanga
Bharadwaja
Kapotasana
Ekapadasheersha
Dwipadasheersha
Yoganidrasana
Urdhwadhanurasana
Marichasana d,e,f,g
Salamba Shirshasana
Niralamba Sarvangasana
Bakasana
Suptordhwapadavajrasana
Matsyasana

Proficient

Vasishta
Kashyapa
Virinchi
Vishwamitra
Bhairava
Rajakapota
Ekapada Rajakapota
Doorvasa
Ekapada Baka, a,b
Niralamba sarvanga
Niralamba sheersha
Salamba sheersha
Urdhwa kukkuta
Vipareeta danda
Ekapada vipareeta danda
Ekapada danuh
Bakasana (hatha yoga)
Gomukhasana
Vatayanasana
Ardha matsyendrasana
Poorna matsyendrasana
Vrishikasana
Moolabhandasana
Akranadhanurasana
Ashtavakrasana
Buddhasana
Kapilasana
Vipareeta shalabasana
Karandavasana
Ekapadapota
Padangushtadhanurasana

Ardhachakrasana
Tittibhasana
Veerasana
Samanasana
Parivruddhasana
Hanumasana
Utthitaswastikasana
Trivikramasana(supta)
Trivikramasana(utthita)
Natarajasana
Simhasana
Siddhasana
Parighasana
Samakonasana
Vrikshasana
Gherandasana
Paryankasana
Tiryanmukha utthitatrikonasana
Kandapeedasana
Suptakanda
Yogadanda
Ghandaberundasana
Pinchamayura
OOrdhwapravrutapada
Yogapatta

Tabelle originali degli Asana, con indicazioni sul pranayama ed elenco dei benefici

Asana Name	Number of Vinyasa s	Asana Positions	Inhalation = Puraka Exhalation = Rechaka	Benefits
Primary				
1. Uttanasana	3	2	Rechaka	Purifies abdomen
2. Padangusthasana	3	2	Rechaka	Strengthens shoulders
3. Padahasthasana	3	2	Rechaka	Strengthens palm, sole and neck
4. Chaturangadandasana	4	4	Rechaka	Strengthens back bone
5. Urdhwarmukhaswanasana	4	4	Puraka	Strengthens chest
6. Adhomukhaswanasana	4	4	Rechaka	Purifies of stomach, intestine
7. Paschimatasana	15	9	Rechaka	Cures stomach ache, purifies Apana
(Purvatasana)	15	8		
8. Parsvottasana	5	2 - 4	Rechaka	Purifies bile duct and large intestine
9. Pawanasana a,b,c	5	3	Rechaka	Thighs
10. Uthitatrikonasana a,b	5	2 - 4	Rechaka	Strengthens the side flank
11. Uthitaparsvakonasana a,b	5	2 - 4	Rechaka	Strengthens the knee joint
12. Utkatasana (with and without jaladara bandha)	13	7	Rechaka+Puraka	Strengthens hip, chest, neck
13. Veerabhadrasana	16	7-8-9-10	Rechaka+Puraka	Strengthens thigh joints & muscles
14. Ardhabaddha padmottasana	8	2 - 7	Rechaka	Purifies navel tube
15. Uthitahasta padangusthasana	7	2 - 6	Rechaka	Purifies ovaries
16. Triyambakapada paschimatasana	22	8 - 15	Rechaka	Purifies knee joints
17. Marichasana	22	8 - 15	Rechaka	Strengthens chest bones
a	22	8 - 15	Rechaka	Treatment for tumor
b	18	7 - 12	Rechaka+Puraka	Purifies spleen and liver

c	18	7 - 12	Rechaka+Puraka	Purifies urinary and fecal excretory systems
18. Ardhabaddhapadma paschimatasana	22	8 - 15	Rechaka	Eliminates stomach pain
19. Janasheersana	22	8 - 15	Rechaka	Eliminates constipation
20. Bhujapadasana	15	7 - 8	Puraka	Reduces bad fat
21. Kumasana	16	7-8-9	Rechaka+Puraka	Eliminates common piles
22. Kukutasana	15	9	Rechaka+Puraka	Strengthens palm, arms and neck
23. Baddhapadmasana	16	8 - 9	Rechaka+Puraka+Kumbhaka	Strengthens lungs
24. Baddhapadmasana with yogamudra	16	9	Rechaka+Kumbhaka	Eliminates piles
25. Gharhapindasana	15	9	Rechaka+Puraka	Purifies throat and anus
26. Suptapadangusthasana	27	8 - 23	Systematic Rechaka+Puraka	Purifies spaces between bones
27. Navasana a,b	13	7	Rechaka+Puraka	Eliminates stomach gas
28. Uthayapadangusthasana	16	9	Rechaka	Removes navel pain
29. Urdhwarmukhapaschimatasana	13	8	Rechaka+Puraka	Eradicates general lethargy
30. Halasana	13	8	Rechaka+Puraka	Eliminates tonsil problems
31. Salambasavargasana	13	8	Rechaka+Puraka	Eliminates heart problems & strengthens prana
32. Karnapadasana	13	8	Rechaka+Puraka	Purifies sense organs
33. Urdhwapadmasana	14	9	Rechaka+Puraka	Helps eliminate excreta
34. Pindasana	15	10	Rechaka+Puraka	Eliminates intense gas
35. Baddhakonasana (From Jaladara/bandha)	15	7 - 8	Rechaka+Puraka	Eliminates indigestion
36. Upavisthakonasana	15	7 - 8	Rechaka+Puraka	Removes stomach pain
37. Suptakonasana	13	8	Rechaka+Puraka	Removes phlegm
38. Uttanapadasana	14	8 - 9	Puraka+Kumbhaka	Strengthens chest and eliminates hip problems
39. Sethubandhasana	14	8 - 9	Puraka+Kumbhaka	Eliminates osteo arthritis problems

Middle Group				
1. Padasana	14	7 - 8	Bahya Kumbhaka	Reduces fever
2. Krounchasana	22	7-8-14 - 15	Bahya Kumbhaka	Treats hernia and indigestion
3. Dhanurasana	9	5	Antah Kumbhaka	Purifies navel chakra and excretory system
Dhanurasana – 2 sides	12	6-7-8	Antah Kumbhaka	Purifies urinary & biliary systems, strengthens back bone
Dhanurasana – 3 Ekapada	11	5 - 7	Antah Kumbhaka	Purifies urinary & biliary systems, strengthens back bone
4. Shalabhasana	10	5 - 6	Antah Kumbhaka	Purifies esophagus, throat and urethra
5. Nakrasana	9	5	Ubhaya Kumbhaka	Strengthens all joints
6. Mayurasana	9	5	Bahya Kumbhaka	Eliminates bad gas
7. Ushtrasana	15	7-8-9	Antah Kumbhaka	Cures hump back and Prana vayu disease
8. Bhikasana	9	5	Antah Kumbhaka	Purifies thighs, knee, navel and neck joints
9. Saptavajrasana(with yogamudra)	18	9 - 11	Ubhaya Kumbhaka	Cures diseases of the spleen and other abdominal conditions
10. Laghuvajrasana	15	7-8-9	Ubhaya Kumbhaka	Purifies spinal cord and throat
11. Ekapada sarvangasana(from Halasana with Chakrasana)	17	9 - 11	Bahya Kumbhaka	Purifies digestive and excretory systems
12. Bharadwaja	15	8 - 10	Bahya Kumbhaka	Strengthens heart and hip
13. Kapotasana	15	8	Antah Kumbhaka	Purifies throat, chest and navel
14. Ekapadasheersha	22	7-8-9 14-15-16	Bahya Kumbhaka	Purifies, esophagus and anus Strengthens spinal cord
15. Dwipadasheersha	14	7-8-9	Bahya Kumbhaka	Purifies kundalini
16. Yogasanasana(with Chakrasana)	13	8	Bahya Kumbhaka	Treats fatigue
17. Urdhwadhanurasana(with Chakrasana)	15	8-9-10	Antah Kumbhaka	Purifies arteries, nerves
18. Marichasana d	22	8 - 15	Rechaka	(From here on asana benefits are given separately)
e	18	7 - 12	Rechaka+Puraka	
f	22	8 - 15	Rechaka	
g	18	7 - 12	Rechaka+Puraka	
19. Salamba Shirshasana	12	8	...	
20. Nirālamba Sarvangasana	12	8	...	
21. Bakasana	12	7 - 8	...	
22. Suptadhwajapadaasana	15	8 - 10	...	
23. Matsyasana	12	8	...	
Proficient or Advanced				
1. Vasistha	22	7-8-9-10-14-15-16-17	...	
2. Kasyapa	18	8 - 12	...	
3. Virinchi	22	7-8-9-10-14-15-16-17	...	
4. Vishwamitra	20	7-8-9-13-14-15	...	
5. Bhairava	18	-16 7-8-12-13	...	
6. Rajakapota	18	7 - 11	...	
7. Ekapada Rajakapota	20	7-8-13-14	...	
8. Doorvasa	23	8 - 15	...	
9. Ekapada Baka, a,b	16	8-9 +11-12	...	
10. Nirālamba sarvanga	13	8	...	
11. Nirālamba sheersha	12	7	...	
12. Salamba sheersha	12	7	...	

13. Urdhwa kukuta	16 20	9 - 10 9-10 +12-13	...	
14. Vipareeta danda	10	8	...	
15. Ekapada vipareeta danda	13	9 - 11	...	
16. Ekapada danuh	11	5 - 7	...	
17. Bakasana (hartha yoga)	16	9 - 11	Bahya Kumbhaka	
18. Gomukhasana	14	7 - 8	Ubhaya Kumbhaka	
19. Vatasana	18	7 - 12	Ubhaya Kumbhaka	
20. Ardha matsyendrasana	14	7 - 8	Bahya Kumbhaka	
21. Poorna matsyendrasana	14	7 - 8	Bahya Kumbhaka	
22. Vrisikasana	14	10	Antah Kumbhaka	
23. Moolabhandasana	14	8	Ubhaya Kumbhaka	
24. Akranadhanurasana	18	8-9-10 + 11-12-13	Ubhaya Kumbhaka	
25. Ashtavakrasana	15	8 - 10	Ubhaya Kumbhaka	
26. Buddhasana	22	8 - 14	...	
27. Kapilasana	24	9 - 15	...	
28. Vipareeta shalabhasana	8	6	...	
29. Karandavasana	15	9	...	
30. Ekapada kapota	12	9 - 11	...	
31. Padangushthadhanurasana	10	5	...	
32. Ardha chakrasana	5	2 - 4	...	
33. Titibhasana	14	7 - 8	...	
34. Veerasana	15	7 - 8	...	
35. Samanasana	18	8-9 +12-13	...	
36. Parivrttasana	13	5-6 +8-9	...	
37. Hanumasana	15	7-8 + 9-10	...	
38. Uthitasvastikasana	8	8	...	

39. Trivikramasana(supta)	15	8 - 10	...	
40. Trivikramasana(uthita)	8	3 - 7	...	
41. Natangjaisana	3	1 - 3	...	
42. Simhasana	15 - 10	9	...	
43. Siddhasana	12	7	...	
44. Parighasana	20	7-8 +12-13	...	
45. Samakonasana	13	7	...	
46. Vrikshasana	8	7	...	
47. Gherandasana	13	5-6 +8-9	...	
48. Paryankasana	9	8	...	
49. Tiryanmukha utthitatrikonasana	5	2 - 4	...	
50. Kandapeedhasana	14	7 - 8	...	
51. Suptakanda	14	7 - 8	...	
52. Yoga danda	14	7 - 9	...	
53. Ghandaberundasana	7	5 - 6	...	
54. Pinchamayura	10	8 - 9	...	
55. Oordhwapravrutapada	13	8	...	
56. Yogapatta	13	7	...	