



1 Tadasana 5



2 Hasta Uttanasana 3



3 Uttanasana 5



4 Variazione di Uttanasana 3



5 Transizione 1



6 Chaturanga Dandasana 3



7 Urdhva Mukha Svanasana 5



8 Adho Mukha Svanasana 5



9 Tadasana 5



10 Transizione 3



11 Utthita Trikonasana 5



12 Transizione 3



13 Utthita Trikonasana 5



14 Transizione 3



15 Tadasana 5

N = Numero della posizione

5 = Numero di respiri completi

Tadasana = Nome della posizione