

Poniżej znajduje się lista asan na egzamin kompetencyjny. Wymagamy znajomości tylko polskich nazw. W przypadku, gdy z przyczyn zdrowotnych lub innych nie możecie wykonać jeszcze pełnej pozycji, ocenie podlegać będzie znajomość wariantów i pozycji zastępczych.

Lp.	NAZWA POLSKA	NAZWA SANSKRYCKA
1.	Pozycja góry	Tadasana
2.	Pozycja z rękami uniesionymi do góry	Urdhva Hastasana
3.	Pozycja krzesła	Utkasana
4.	Pozycja rozgwiazdy	Utthita Hasta Padasana
5.	Pozycja trójkąta	Uthitta Trikonasana
6.	Pozycja wojownika II	Virabhadrasana II
7.	Pozycja rozciągniętego kąta	Uthitta Parsvakonasana
8.	Pozycja rozciągania bocznego	Parsvottanasana
9.	Pozycja intensywnego rozciągania	Ardha Uttanasana
10.	Pozycja skrzyżowanego trójkąta	Parivrtta Trikonasana
11.	Pozycja ze stopami szeroko rozpostartymi	Prasarita Padottanasana
12.	Pozycja wojownika I	Virabhadrasana I
13.	Pozycja wojownika III	Virabhadrasana III
14.	Pozycja orła	Garudasana
15.	Pozycja drzewa	Vrksasana I
16.	Pozycja leżącego bohatera	Supta Virasana
17.	Siad w pozycji bohatera	Virasana
18.	Siad skrzyżny	Svastikasana
19.	Pozycja usadzonego kąta	Upavista Konasana
20.	Pozycja spętanego kąta	Baddha Konasana
21.	Pozycja krowiego pyska	Gomukhasana
22.	Skręt	Marichyasana III
23.	Pół pozycja skrętu	Ardha Matsyendrasana
24.	Pozycja żurawia	Bhekasana
25.	Stanie na głowie	Salamba Sirsasna I
26.	Świeca	Salamba Sarvangasana
27.	Pozycja kolana i głowy	Janu Sirsasana
28.	Pozycja rozciągania ku zachodowi	Paschimottanasana
29.	Pozycja psa z głową w dół	Adho Mukha Svanasana
30.	Pozycja psa z głową do góry	Urdhva Mukha Svanasana
31.	Pozycja kija	Chaturanga Dandasana
32.	Pozycja deski	Kumbhakasana
33.	Intensywne rozciąganie na wschód	Purvottanasana
34.	Pozycja pługa	Halasana
35.	Pozycja z nogami wyciągniętym do góry	Urdhva Prasarita Padasana
36.	Pozycja siadu prostego	Dandasana
37.	Pozycja wielbłąda	Ustrasana
38.	Pozycja świerszcza	Shalabhasana
39.	Pozycja mostka	Urdhva Dhanurasana
40.	Pozycja łuku	Dhanurasana
41.	Pozycja okrętu	Paripurna Navasana
42.	Rozciąganie nóg w leżeniu I	Supta Padangusthasana I
43.	Rozciąganie nóg w leżeniu II	Supta Padangusthasana II
44.	Rozciąganie nóg w leżeniu III	Supta Padangusthasana III
45.	Pozycja leżąca z nogami pod kątem	Supta Baddha Konasana
46.	Pozycja nieboszczyka	Savasana
47.	Pozycja mostu w wersji uproszczonej	Setu Bandha Sarvangasana
48.	Wygięcie na krześle	Viparita Dandasana