

ティーチャー・トレーニングコース (TTC) 事前課題 / 課題A: アーサナ

課題図書である「いちばんよくわかる YOGA ポーズ全集」を参考にして、以下の40個のアーサナの名前と形を覚え理解し、練習(経験)しておきましょう。

<立位>
1. ヴィーラバッドウラ・アーサナII
2. ヴィパリータ・ヴィーラバッドウラ・アーサナ2 (リバース)
3. ウッティタ・パールシュヴァ・コーナ・アーサナ
4. ウッティタ・トゥリ・コーナ・アーサナ
5. ヴィーラバッドウラ・アーサナI
6. パールシュヴォッターナ・アーサナ
7. プラサーリタ・パードウッターナ・アーサナ
8. アンジャネヤ・アーサナ
9. ハイランジ
10. ヴルックシャ・アーサナ
11. ガルダ・アーサナ
12. パリブルッタ・パールシュヴァ・コーナ・アーサナ(ヒールアップ)
13. パリブルッタ・トゥリ・コーナ・アーサナ
14. バッダ・ハスタ・パールシュヴァ・コーナ・アーサナ
15. アルダ・チャンドウラ・アーサナ
16. ヴィーラバッドウラ・アーサナ3
17. ナタラジャ・アーサナ軽減 (足の甲を横から掴む)
18. ウッティティタ・ハスタ・パーダングシュタ・アーサナ足を開く
19. アルダ・チャンドラ・チャパ・アーサナ
<アームバランス>
20. バカー・アーサナ
21. ヴァシシュタ・アーサナ (両足を揃える)
<後屈>
22. セーツ・バンダ・サルヴァーンガ・アーサナ
23. エーカ・パーダ・ラージャ・カポータ・アーサナ1 準備 (前屈)
24. ダヌラアーサナ
25. ウシュトラ・アーサナ
26. エーカ・パーダ・ラージャ・カポータ・アーサナ1+ベーカ・アーサナ
27. エーカ・パーダ・ラージャ・カポータ・アーサナ2+ベーカ・アーサナ
28. マツヤ・アーサナ
<座位・ねじり前屈>
29. デッドウォーリア
30. ジャーヌ・シルシャ・アーサナ
31. ウパヴィシシュタ・コーナ・アーサナ
32. バッダ・コーナ・アーサナ
33. アルダ・マツチェンドラ・アーサナ
34. パールシュヴァ・ウパビシシュタコーナ
35. クラウンチャ・アーサナ
36. トゥリ・アング・ムカ・イカ・パーダ・パスチモッターナ・アーサナ
37. ゴー・ムカ・アーサナ
38. パリブルッタ・ジャーヌ・シールシャ・アーサナ
<逆転>
39. ハラ・アーサナ
40. サーランバ・サルヴァーンガ・アーサナ