

מספרי תמונות	תנוחות ב"אור על היוגה"
1-59	עמידה, אושטראסנה
60-76	כפיפות פשוטות לאחור (כולל כלב מעלה (74) ומטה (75))
77-79	דנדאסנה, נאוואסנה
80-124	ישיבה, סופטה ויראסנה, פרינקאסנה, בקהאסנה, פדמאסנה + ואריאציות, סופטה ואג'ראסנה
125-170	כפיפות קדימה בסיסיות
171-175	פרווטאן, אקרנה דנור
176-218	שירשאסנה + וריאציות
219-271	סרוונגאסנה + וריאציות
272-296	תנוחות בטן, סופטה פדנגושטה, סטובנדהאסנה
297-339	פיתולים, מאלאסנה
340-359	איזון בסיסיות, פינצ'ה מיור
360-394	קורמאסנה, מחזור אקה פדה שירש, דווי פאדה שירש
395-452	איזון, באקאסנה וכו'
453-471	ישיבה מתקדמות
472-478	מתיחות רגליים חזקות
479-591	כפיפות לאחור
592	שאוואסנה

לאלור ולאהדיק על הסכר