

Az értékelésnél az ászanák lépésről-lépésre történő felvételét és lebontását, valamint a kettő között azok több légzésig való tudatos kitarthatását figyeljük.

Elemzésre kerülnek az erővonalak mentén történő nyújtások, a helyes szögben és síkban történő testrészek megtartása, valamint az erőnlét és a rugalmasság.

A felvételi vizsga során a tanár nemcsak az ászanák neveit mondja, hanem instruálja is a felvételizőnek a gyakorlatokat.

Háromszögállás



Napüdvözlet: 3kör



Kezek a lábhoz póz



Hegypóz



Csónakállás



Faállás



Sáskaállás



Virabhadra állás 1.



Kobrapóz



Virabhadra állás 2.



Hold-/Babapóz



Lefele néző kutya
tartás



Fekvőtámasz



Féloldalas
fekvőtámasz



Tehénarc póz



Cipézpóz



Ülésből előrehajlás



Lejtősík állás



Gerinccsavarás



Gyertyaállítás



Ekeállítás



Halak póza



Szeleket felszabadító
póz



Könnyű ülésből
teljes jógalézés

