

Easy Sequence (イージー・シークエンス) 構成 :

- 1 キャット (マルジャリヤーサナ)
- 2 キャットシール (動的バージョン)
- 3 下向きの犬 (アド・ムカ・シュヴァナーサナ)
- 4 立位前屈 I (ウッターナーサナ)
- 5 山のポーズ (ターダーサナ)
- 6 太陽の呼吸 (スーリヤ・サンチャラナ)
- 7 太陽礼拝 (ランジ付き : スーリヤ・ナマスカーラ)
- 8 戦士 II (ヴィーラバッドラーサナ II)
- 9 サイドアングルポーズ-軽減version (ウッティタ・パールシュヴァコーナーサナ) 体側を伸ばすポーズ
- 10 トライアングル (ウッティタ・トリコーナーサナ)
- 11 扇のポーズ (プラサリータ・パドッターナーサナ I)
- 12 タダーサナ
- 13 トライアングル前屈 (パールシュヴォッターナーサナ)
- 14 タダーサナ
- 15 ハーフヴィンヤサ (ステップバック付き) *
- 16 ねじったサイドアングル (後ろの膝を床につく) : パリヴリッタ・パールシュヴァコーナーサナ
- 17 タダーサナ
- 18 椅子のポーズ (ウトウカターサナ)
- 19 タダーサナ
- 20 木のポーズ (ヴリクシャーサナ)
- 21 タダーサナ
- 22 ヘッドスタンド準備 (サーランバ・シールシャーサナ プレップ)
- 23 スフィンクス
- 24 バッタのポーズ (シャラバーサナ)
- 25 十二点のポーズ (アド・ムカ・ヴィラーサナ) child's poseの腕を前に伸ばしたバリエーション。
- 26 杖のポーズ (ダンダーサナ)
- 27 舟のポーズ (ナヴァーサナ)
- 28 膝に頭をつけるポーズ (ジャーヌ・シールシャーサナ)
- 29 合蹠のポーズ (バッダ・コーナーサナ)
- 30 仰向け足首と膝 (スプタ・ブラフマーサナ)
- 31 ガス抜きのポーズ (アパーナーサナ)
- 32 橋のポーズ (セトウ・バンダ・サルヴァーンガーサナ)
- 33 脚を壁に立てかけるポーズ (ヴィパリータ・カラニ)
- 34 マルタ風ツイスト (ジャタラ・パリヴァルタナアーサナ) ねじった膝に頭をつけるポーズ
- 35 屍のポーズ (シャヴァーサナ)

* 「ハーフヴィンヤサ」は :

吸って腕を上げる → 吐いて前屈 (ウッターナーサナ) → 吸って半分身体を起こす
→ 吐いて後ろにステップ