

## 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