

Pozycje siedzące uczą prawidłowej postawy, rozszerzają klatkę piersiową, wzmacniają mięśnie brzucha i tułowia oraz redukują napięcie w nogach. W tej grupie pozycji kręgosłup pozostaje naturalnie wyprostowany, a biodra stabilne.

<p>PADMĀSANA</p>	<p>padmāsana</p>	<p>padma - lotos</p>	<p>pozycja lotosu</p>
<p>DAṄḌĀSANA</p>	<p>daṅḍāsana</p>	<p>daṅḍa - kij</p>	<p>pozycja pałki</p>
<p>UPAVIṢṬHA-KOṅĀSANA</p>	<p>upaviṣṭha-koṅāsana</p>	<p>upaviṣṭha - posadzony koṅa - kąt</p>	<p>pozycja posadzonego kąta</p>
<p>BADDHA-KOṅĀSANA</p>	<p>baddha-koṅāsana</p>	<p>baddha - złapany koṅa - kąt</p>	<p>pozycja schwytanego kąta</p>

 <p>VIRĀSANA</p>	virāsana	vira - wojownik, bohater	pozycja wojownika
 <p>KRAUNCĀSANA</p>	krauncāsana	kraunca - żuraw	pozycja czapli

