





Pozycje stojące stanowią podstawową grupę asan. Poprawiają postawę, rozwijają siłę oraz poczucie równowagi, a także uczą właściwego rozłożenia ciężaru. Przygotowują ciało do bardziej zaawansowanej praktyki, ponieważ zawierają elementy wszystkich innych pozycji.

 <p>TAḌĀSANA</p>	taḍāsana	taḍa - góra	pozycja góry
 <p>VṚKSĀSANA</p>	vṛksāsana	vṛksa - drzewo	pozycja drzewa
 <p>UTKĀṬĀSANA</p>	utkāṭāsana	utkaṭa - potężny, srogi	pozycja potężnego
 <p>UTTĀNĀSANA</p>	uttānāsana	ut - intensywnie tān - wydłużać	pozycja intensywnego rozciągania

 <p>GARUḌĀSANA</p>	<p>garuḍāsana</p>	<p>garuḍa - orzeł</p>	<p>pozycja orła</p>
 <p>UTTHITA-TRIKOṆĀSANA</p>	<p>utthita-trikoṇāsana</p>	<p>utthita - rozciągnięty trikoṇa - trójkąt tri - trzy koṇa - kąt</p>	<p>pozycja rozciągniętego trójkąta</p>
 <p>UTTHITA-PĀRSVAKOṆĀSANA</p>	<p>utthita-pārsvakoṇāsana</p>	<p>utthita - rozciągnięty pārsva - stona, bok koṇa - kąt</p>	<p>pozycja rozciągniętego kąta</p>
 <p>VĪRABHADRĀSANA I</p>	<p>vīrabhadrāsana I</p>	<p>vira - wojownik, bohater</p>	<p>pozycja wojownika I</p>



vīrabhadrāsana II

vira - wojownik, bohater

pozycja wojownika II



vīrabhadrāsana III

vira - wojownik, bohater

pozycja wojownika III



ardha-candrāsana

ardha - pół
candra - księżyc

pozycja półksiężyc



pārśvottānāsana

pārśva - strona, bok
tān - wydłużać

pozycja intensywnego rozciągania
bocznego

 <p>PRASĀRĪTA-PĀDOTTĀNĀSANA</p>	<p>prasārīta-pādottānāsana</p>	<p>prasārīta - rozciągnięty pāda - stopa, noga ut -intensywnie tān - wydłużać</p>	<p>pozycja namiotu</p>
 <p>UTTHITA-HASTA-PĀDĀṄGUṢṬHĀSANA I</p>	<p>utthita-hasta-pādāṅguṣṭhāsana I</p>	<p>utthita - rozciągnięty hasta - ręka, dłoń pāda - stopa, noga aṅguṣṭha - paluch, kciuk</p>	<p>pozycja ręki wyciągniętej do dużego palca stopy I</p>
 <p>UTTHITA-HASTA-PĀDĀṄGUṢṬHĀSANA II</p>	<p>utthita-hasta-pādāṅguṣṭhāsana II</p>	<p>utthita - rozciągnięty hasta - ręka, dłoń pāda - stopa, noga aṅguṣṭha - paluch, kciuk</p>	<p>pozycja ręki wyciągniętej do dużego palca stopy II</p>
 <p>PARIVṚTTA-TRIKOṅĀSANA</p>	<p>parivṛtta-trikoṅāsana</p>	<p>parivṛtta - odwrócony trkoṅa - trójkąt tri - trzy koṅa - kat</p>	<p>pozycja odwróconego trójkąta</p>



<p>parivṛtta-pārsvaṅgāsana</p>	<p>parivṛtta - odwrócony pārsva - strona, bok koṇa - kat</p>	<p>pozycja odwróconego kąta</p>
<p>ADHO-MUKHA-ŚVANĀSANA</p>	<p>adho -skierowany w dół mukha - twarz śvan - pies</p>	<p>pozycja psa z głową do dołu</p>