

Pozycje w podporze przede wszystkim wzmacniają ramiona, nogi, brzuch i nadgarstki. Poprawiają równowagę oraz rozwijają wytrzymałość.

 <p>CATURAṅGA-DĀṆḌĀSANA</p>	<p>caturaṅga-dāṇḍāsana</p>	<p>catur - cztery aṅga - kończyna daṇḍa - kij</p>	<p>pozycja kija</p>
 <p>VASIṢṬHĀSANA</p>	<p>vasiṣṭhāsana</p>	<p>vasiṣṭha - mędrzec, autor kilku hymnów wedyjskich</p>	<p>pozycja deski bocznej</p>
 <p>UTTHITA-VASIṢṬHĀSANA</p>	<p>utthita-vasiṣṭhāsana</p>	<p>vasiṣṭha - mędrzec, autor kilku hymnów wedyjskich</p>	<p>pozycja rozciągniętej deski bocznej</p>