**Silabario de posturas de Nivel I**

1. Tadāsana
2. Vrksāsana
3. Utthita Trikoṇāsana
4. Parivṛtta Trikoṇāsana
5. Utthita Pārśvakoṇāsana
6. Parivṛtta Pārśvakoṇāsana
7. Vīrabhadrāsana I
8. Vīrabhadrāsana II
9. Vīrabhadrāsana III
10. Ardha Candrāsana
11. Utthita Hasta Pādanguṣṭhāsana I (con apoyo)
12. Utthita Pārśva Hasta Pādanguṣṭhāsana II (con apoyo)
13. Pārśvottānāsana
14. Prasārita Pādottānāsana
15. Utkaṭāsana
16. Pādanguṣṭhāsana
17. Pādahastāsana
18. Uttanāsana
19. Garudāsana
20. Daṇḍāsana
21. Swastiksāsana
22. Parvatāsana en Swastiksāsana
23. Gomukhāsana
24. Siddhāsana
25. Vīrāsana
26. Parvattāsana en Vīrāsana
27. Baddha Koṇāsana
28. Upaviṣṭha Koṇāsana
29. Adho Mukha Vīrāsana
30. Janu Śīrṣāsana
31. Triang Mukhaikapāda Paścimottānāsana
32. Marīcyāsana I
33. Pārśva Upaviṣṭha Koṇāsana
34. Paścimottānāsana (Ugrāsana/Bragmacharyāsana)
35. Malāsana II
36. Parighāsana
37. Bharadvājāsana I
38. Bharadvājāsana II
39. Marīcyāsana III
40. Ardha Matsyendrāsana I
41. Sālamba ŚīrṣāsanaI (usando pared)
42. Sālamba Sarvāngāsana I
43. Halāsana
44. Pārśva Halāsana
45. Karṇapīdāsana
46. Pārśva Karṇapīdāsana
47. Supta Koṇāsana
48. Eka Pāda Sarvāngāsana
49. Pārśvaika Pāda Sarvāngāsana
50. Chatuspādāsana
51. Setubandha Sarvāngāsana (con soporte)
52. Setubandha Sarvāngāsana (desde Sarvangāsana, rodillas dobladas, pies cayendo a la pared o silla)
53. Paripūrṇa Navāsana
54. Ardha Navāsana
55. Ūrdhva Prasārita Padāsana (90o)
56. Supta Pādanguṣṭhāsana I
57. Supta Pādanguṣṭhāsana II
58. Śalabhāsana
59. Makarāsana
60. Dhanurāsana
61. Bhujaṅgāsana I
62. Ūrdhva Mukha Śvānāsana
63. Uṣṭrāsana
64. Ūrdhva Dhanurāsana I
65. Dwi Pāda Viparīta Daṇḍāsana (silla)
66. Supta Swastikāsana
67. Supta Vīrāsana (con y sin soporte)
68. Supta Baddha Koṇāsana
69. Caturaṅga Daṇḍāsana
70. Adho Mukha Śvānāsana
71. Śavāsana