

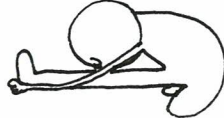
ก้าวแรก สโยคะ

- ปรับสมาธิ
- ไตรยางนุสตี
- กบาลพีตี
- อนุลอมา วิโลมา
- สุรียเพทา
- ภัสตรากา
- อุกติตปะณะ
- ปุณทะกะกรียา

สุบสนนะ



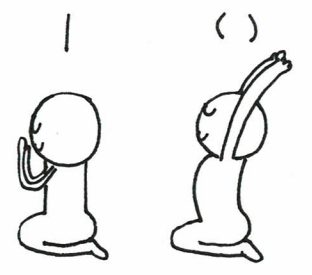
ซาบุตีระณะ



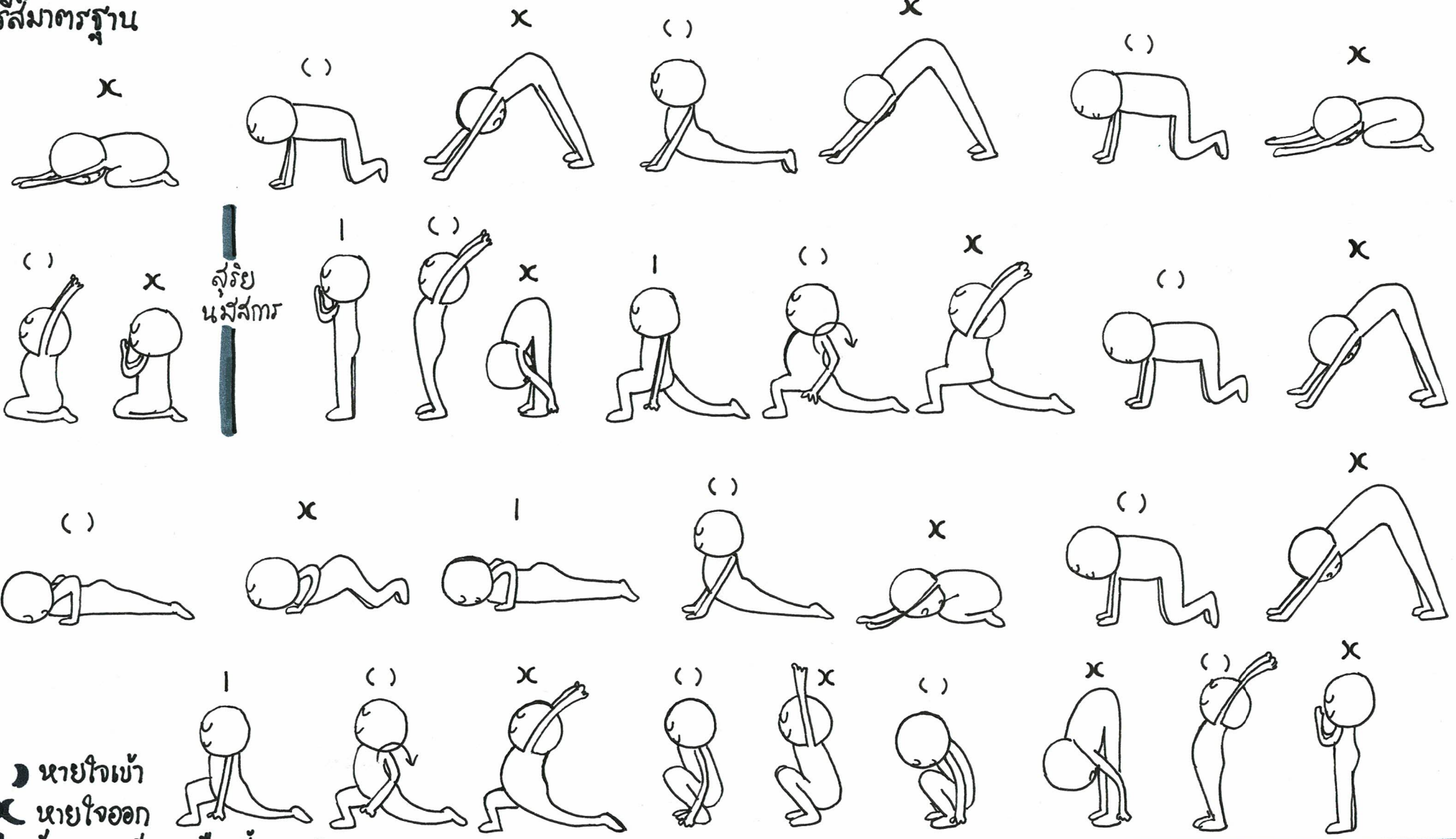
ปิงจิโมตาสนนะ



เทวา
ลักการ



วิธีสมาธิฐาน



() นายใจเข้า
X นายใจออก

! จังหวะเตรียมพร้อมก่อนทำ

อรรถจันทร์ทาสนะ



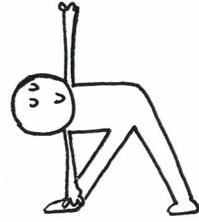
นี้ตกบาทาษา
ศิโรษะสนะ



หาฏฐาสนะ



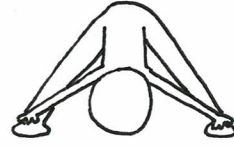
ตริโกณาสนะ



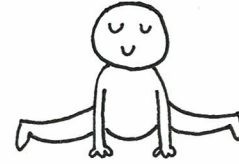
หาทิสื่อทาสนะ



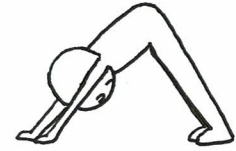
ประสาริตาสนะ



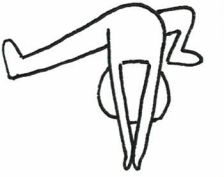
จตุรัสทาสนะหรือ
สี่ทาสนะ



อรรถโกมุ
สวาสนะ



อรรถสามา
โกณาสนะ



อุตทกาทาสนะ



ภัสสาสนะ



มาลาสนะ



อรรถโกมุ
อุททาสนะ



พาริงหสนะ



อฐาทาสนะ



จันทราคารวะ



ภททาสนะ



ท่าสรว้อย



อรรถมัสเขททาสนะ



ภททาสนะ



ปรัวิททาสามา
ถณาสนะ



ภุสามาโกณาสนะ



โลลาสนะ



ศปางทาสนะ



สัปทมาจฉาสนะ



ลัรธางคาสนะ

สัปทวัชทาสนะ



อัมพสนนาสาเมรุ
ศททาสนะ



อัมพสนนาสาสนะ



วัชโรลัสสนะ



หลาสนะ



มัจฉาสนะ



เอกบาทาศीलทาสนะ



ทวิบาทาศीलทาสนะ



ภุชกคสนะ



คณูทาสนะ



จันทรทวิบาท
ภัธรรมาสนะ



สัปทโลลาสนะ



ศวาสนะหรือท่าศพ

