Gheranda samhita postures, Hata yoga Pradipika postures are marked in yellow

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Shalabasana cavalletta locusta | Bhujangasana cobra | Ustrasana cammello |
| Makarasana coccodrillo | Vrsasana bull | Garudasana aquila |
| Vrksasana albero | Uttanamandukasana rana | Mandukasana rana |
| Uttanakurmasana tartaruga | Kurmasana tartaruga | Kukkutasana gallo |
| Mayurasana pavone | Sankatasana | Utkatasana sedia |
| Paschinottanasana la pinza | Goraksana posizione di  Risultati immagini per gorakshasana | Matsyendrasana nodo |
| Matsyasana pesce  Risultati immagini per matsyasana | Guptasana posizione perfetta | Shavasana Mrtasana cadavere |
| Dhanurasana arco | Virasana eroe  Risultati immagini per virasana | Gomukhasana muso di vacca |
| Simhasana leone | Svastikasana attraverso | Vajrasana fulmine |
| Muktasana posizione perfetta  Risultati immagini per muktasana | Bhadrasana posizione felice | Padmasana loto |
| Siddhasana | In Hata yoga pradipika  Siddhasana, Vajrasana e Guptasana are different names for the same positions | In Hata Yoga Pradipika there are also these positions:  Kurmasana o Koormasana,  Uttana korm  and Shivasana |

**These thirty-asana have been found useful for mankind in this world.**