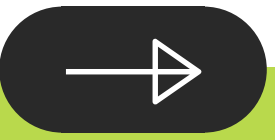
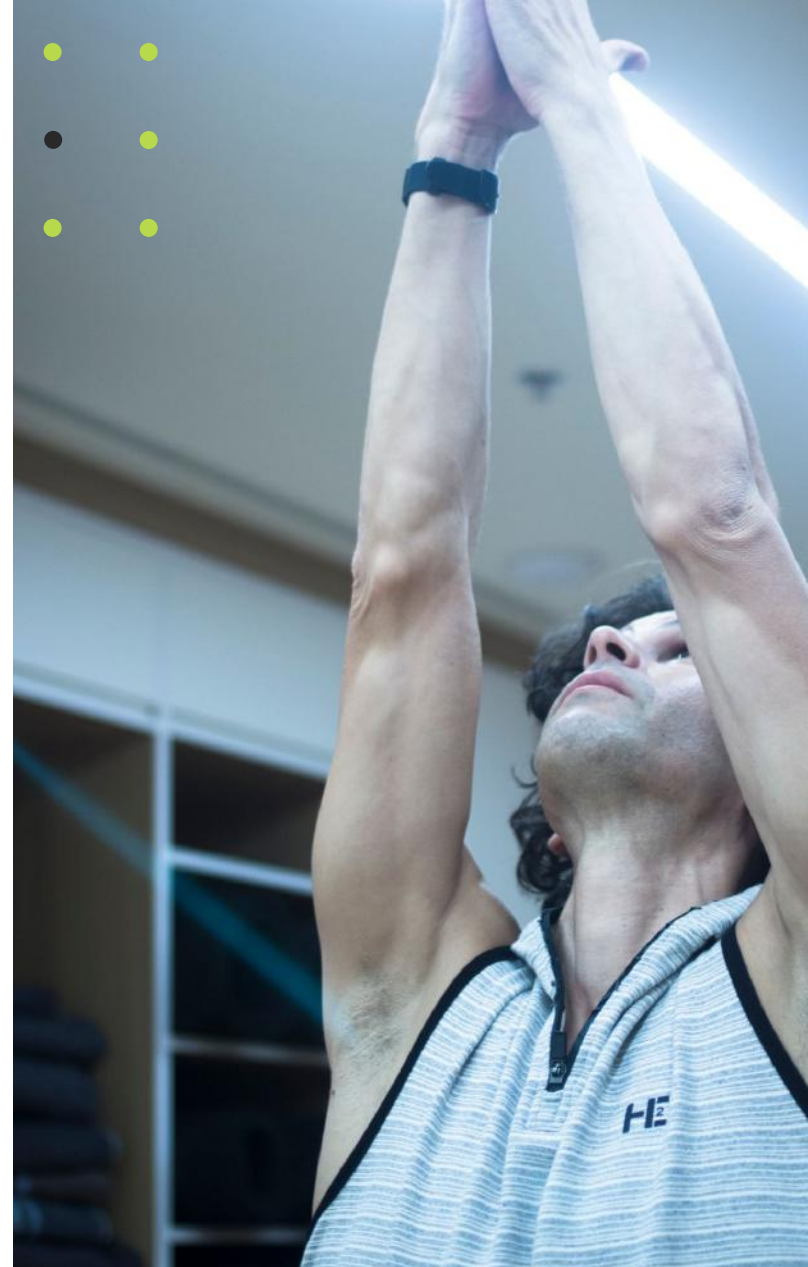
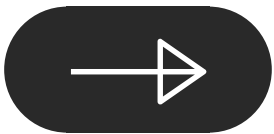


# IYT® International Yoga Teacher 500 hours

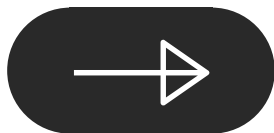
## Presentation Asana List







- **It is recommended to practice each Asanas with proper alignment and breath awareness.**
- **Always consult with a Lead IYT International Yoga Teacher or our Registered IYS International Yoga School before starting any new course.**
- **Regular practice of these Asanas can improve flexibility, strength, and overall well-being.**





# Asanas List for Yoga IYT® TTC 500 hours

ASANA NAMES	आसन नाम
Tadasana (Mountain Pose)	ताड़ासन (पर्वत मुद्रा)
Vrikshasana (Tree Pose)	वृक्षासन (वृक्ष मुद्रा)
Uttanasana (Standing Forward Bend)	उत्तानासन (स्टैंडिंग फॉरवर्ड बेंड)
Adho Mukha Svanasana (Downward-Facing Dog Pose)	अधो मुख संवासन (डाउनवर्ड-फेसिंग डॉग पोज)
Trikonasana (Triangle Pose)	त्रिकोणासन (त्रिकोण मुद्रा)
Virabhadrasana I (Warrior Pose I)	वीरभद्रासन I (योद्धा मुद्रा I)
Virabhadrasana II (Warrior Pose II)	वीरभद्रासन II (योद्धा मुद्रा II)
Ardha Chandrasana (Half Moon Pose)	अर्ध चंद्रासन (हाफ मून पोज)
Parsvottanasana (Intense Side Stretch Pose)	पार्श्वोत्तानासन (तीव्र साइड स्ट्रेच पोज)
Prasarita Padottanasana (Wide-Legged Standing Forward Bend)	प्रसारिता पदोत्तानासन (चौड़े पैरों वाला स्टैंडिंग फॉरवर्ड बेंड)
Utkatasana (Chair Pose)	उत्कटासन (चेयर पोज)
Bakasana (Crow Pose)	बकासन (कौआ मुद्रा)
Bhujangasana (Cobra Pose)	भुजंगासन (कोबरा मुद्रा)
Dhanurasana (Bow Pose)	धनुरासन (धनुष मुद्रा)



# Asanas List for Yoga IYT® TTC 500 hours

Matsyasana (Fish Pose)	मत्स्यासन (मछली मुद्रा)
Halasana (Plow Pose)	हलासन (हल मुद्रा)
Sarvangasana (Shoulder Stand)	सर्वांगासन (शोल्डर स्टैंड)
Salamba Sirsasana (Headstand)	सलम्बा सिरसाना (शीर्षासन)
Balāsana (Child's Pose)	बालासन (बाल मुद्रा)
Savasana (Corpse Pose)	सवासना (शव मुद्रा)
Surya Namaskar A and B	सूर्य नमस्कार ए और बी
Utthita Parsvakonasana (Extended Side Angle Pose)	उत्थिता पार्श्वकोणासन (विस्तारित पार्श्व कोण मुद्रा)
Virabhadrasana I, II, and III (Warrior I, II, and III Poses)	वीरभद्रासन I, II, और III (योद्धा I, II और III पोज)
Parivrtta Trikonasana (Revolved Triangle Pose)	परिव्रत त्रिकोणासन (परिवर्तित त्रिभुज मुद्रा)
Prasarita Padottanasana (Wide-Legged Forward Bend Pose)	प्रसारिता पदोत्तानासन (वाइड-लेगड फॉरवर्ड बेंड पोज)
Urdhva Mukha Svanasana (Upward-Facing Dog Pose)	उर्ध्व मुख संवासन (उर्ध्वमुखी कुत्ता मुद्रा)
Chaturanga Dandasana (Four-Limbed Staff Pose)	चतुरंगा दंडासन (चार अंगों वाला कर्मचारी मुद्रा)
Upavistha Konasana (Seated Wide Legged Straddle Pose)	उपविष्टा कोणासन (सीटेड वाइड लेगड स्ट्रैडल पोज)
Janu Sirsasana (Head-to-Knee Forward Bend)	जानू सिरसाना (सिर से घुटने तक आगे की ओर झुकना)



# Asanas List for Yoga IYT® TTC 500 hours

Paschimottanasana (Seated Forward Bend)	पश्चिमोत्तानासन (बैठे हुए आगे की ओर झुकना)
Salabhasana (Locust Pose)	शलभासन (टिड्डी मुद्रा)
Setu Bandha Sarvangasana (Bridge Pose)	सेतु बंध सर्वंगासन (ब्रिज पोज)
Ustrasana (Camel Pose)	उष्टासन (कैमल पोज)
Marjaryasana/Bitilasana (Cat-Cow Pose)	मार्जार्यासन/बिटिलासन (बिल्ली-गाय मुद्रा)
Balāsana (Child's Pose)	बालासन (बच्चे की मुद्रा)
Uttanasana (Standing Forward Fold)	उत्तानासन (आगे की ओर झुकना)
Vrksasana (Tree Pose)	वृक्षासन (वृक्ष मुद्रा)
Natarajasana (Dancer Pose)	नटराजासन (नर्तकी मुद्रा)
Hanumanasana (Monkey Pose/Splits)	हनुमानासन (बंदर मुद्रा / विभाजन)
Eka Pada Rajakapotasana (One-Legged King Pigeon Pose)	एक पद राजकपोतासन (एक पैर वाला राजा कबूतर मुद्रा)
Adho Mukha Vrksasana (Handstand)	अधो मुख वृक्षासन (हैंडस्टैंड)
Chakrasana (Wheel Pose)	चक्रासन (पहिया मुद्रा)
Eka Pada Rajakapotasana (One Legged King Pigeon Pose)	एक पद राजकपोतासन (एक पैर वाला राजा कबूतर मुद्रा)
Janu Sirsasana (Head to Knee Forward Bend)	जानू सिरसाना (सिर से घुटने तक आगे की ओर झुकना)



# Asanas List for Yoga IYT® TTC 500 hours

Krounchasana (Heron Pose)	क्रौंचासन (बगुला मुद्रा)
Lolasana (Pendant Pose)	लोलसाना (लटकन मुद्रा)
Navasana (Boat Pose)	नवासन (नाव मुद्रा)
Padangusthasana (Big Toe Pose)	पादंगुष्ठासन (बिग टो पोज)
Viparita Karani (Legs Up The Wall Pose)	विपरीता करणी (लेग्स अप द वॉल पोज)
Virabhadrasana III (Warrior III Pose)	वीरभद्रासन III (योद्धा III मुद्रा)
Xiphoid Process Pose	Xiphoid प्रक्रिया मुद्रा
Yoganidrasana (Yogi's Sleep Pose)	योगनिद्रासन (योगी की नींद की मुद्रा)
Urdhva Dhanurasana (Upward Bow or Wheel Pose)	उर्ध्व धनुरासन (उर्ध्व धनुष या पहिया मुद्रा)
Tolasana (Scale Pose)	टोलसाना (स्केल पोज)
Astavakrasana (Eight-Angle Pose)	अष्टावक्रसन (आठ-कोण मुद्रा)
Pincha Mayurasana (Forearm Stand)	पिंच मयूरासन (प्रकोष्ठ स्टैंड)
Garudasana (Eagle Pose)	गरुड़ासन (ईगल पोज)
Hanumanasana (Monkey Pose or Split Pose)	हनुमानासन (मंकी पोज या स्प्लिट पोज)
Padmasana (Lotus Pose)	पद्मासन (कमल मुद्रा)



# Asanas List for Yoga IYT® TTC 500 hours

Supta Virasana (Reclining Hero Pose)

सुष्टा विरासन (रिक्लाइनिंग हीरो पोज)

Tittibhasana (Firefly Pose)

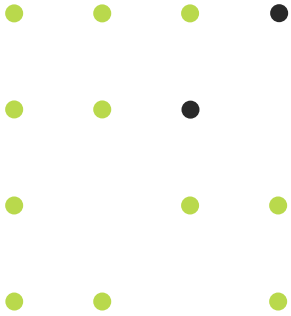
टिटिभासन (जुगनू मुद्रा)

Viparita Dandasana (Inverted Staff Pose)

विपरीता दंडासन (उलटा कर्मचारी मुद्रा)

Virabhadrasana III (Warrior Pose III)

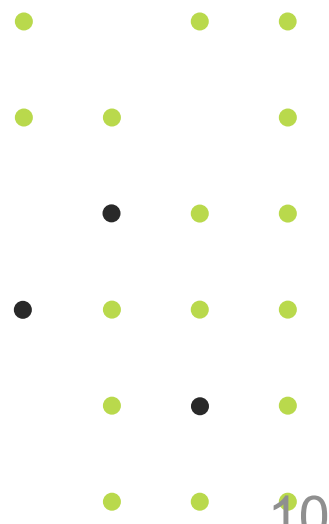
वीरभद्रासन III (योद्धा मुद्रा III)





# Invest in your future and join IYT® TTC 500 hours program today!

Become certified IYT® International Yoga Teacher today!!



• • •  
**Are you looking to make a career in Yoga?**

• • •  
**Enroll in our IYT® TTC 500 hours program Certification program! Our program will provide you with the knowledge and skills necessary to become a successful IYT® International Yoga Teacher.**



• • •  
**Our comprehensive program covers all aspects of Yoga, including Asanas, Pranayama, Meditation, Philosophy, Anatomy, and teaching methodology. You will have the opportunity to learn from experienced and certified International Yoga Teachers & instructors who are passionate about sharing their knowledge with others.**



**Upon completion of the program, you will receive the certification of IYT International Yoga Teacher from IYO International Yoga Organisation, which is recognized internationally in 195 countries and highly respected within the Yoga community. With this certification, you will be able to teach Yoga classes, workshops, and retreats anywhere in the world.**





**THANK YOU!**

