

Комплекс из 25 асан

	Акаша	Вайю	Агни	Апас	Притхви
Акаша сознание	авьякта <i>сукхасана</i> 	буддхи <i>бхадрасана</i> 	ахамкара <i>ваджрасана с набхи-мудрой</i> 	манас <i>мандукасана</i> 	пуруша <i>падмасана</i>
Вайю танматры	шабда (звук) <i>випарита- карани</i> 	спарша (прикосновение) <i>матсьасана</i> 	рупа (зрение, цвет) <i>бхуджангасана</i> 	раса (вкус) <i>матсьендрасана</i> 	гандха (обоняние) <i>горакшасана</i>
Агни бхуты	акаша <i>йога-мудра</i> 	вайю <i>адхо-мукха падмасана</i> 	теджас <i>пашчимоттанасана</i> 	апас <i>махавирасана</i> 	притхви <i>бандха-конасана</i>
Апас джняндрии	шротра (ухо) <i>намаскарасана</i> 	твак (кожа) <i>гомукгхасана</i> 	чакшу (глаз) <i>набхи мудрасана</i> 	джихва (язык) <i>симхасана</i> 	гхрана (нос) <i>упавиштха- конасана</i>
Притхви кармендрии	вакх (речь) <i>триконасана</i> 	пани (руки) <i>вира-бхадрасана</i> 	пада (ноги) <i>падахастасана</i> 	упастха (половые органы) <i>врикшасана</i> 	пайю (анус) <i>сиддхасана</i>