

Seznam pozic v balíčku podle typu

Inverze (Obrácené pozice)

- Pes hlavou dolů (Předklonové)
- Pluh (Předklonové)
- Svíčka

Otevírání kyčlí

- Jogínský dřep (Stojné)
- Ležící holub (Relaxace/Restorativní)
- Nízký výpad (Stojné)
- Nízký výpad - protažení kvadricepsu (Stojné)
- Poloviční holub (Předklonové)
- Pozice běžce
- Šťastné dítě (Relaxace/Restorativní)
- Žába

Předklonové

- Hluboký předklon (Stojné)
- Kočka
- Poloviční trojúhelník (Stojné)
- Pyramida (Stojné)
- Rovný předklon (Stojné)
- Široký sed s předklonem (Otevírání kyčlí)
- Kleště (Sed)

Relaxace/Restorativní

- Dítě (Předklonové)
- Mrtvola

Rovnovážné

- Bojovník III (Stojné)
- Orel (Stojné)
- Strom (Stojné)
- Vrána (Inverze, Střed těla)

Sed/Neutral

- Diamantový sed
- Kráva (Otevírání kyčlí)
- Lotosový sed (Otevírání kyčlí)
- Motýlek (Otevírání kyčlí)
- Pohodlný sed
- Pozice hole

Stojné

- Bohyně (Otevírání kyčlí)
- Bojovník I
- Bojovník II
- Trojúhelník
- Poloviční trojúhelník
- Široký stoj rozkročný
- Židle

Střed těla

- Prkno na předloktí
- Boční prkno na předloktí (Rovnovážné)
- Pozice kliku
- Lodka (Rovnovážné)

Zkruty

- Obrácený poloviční trojúhelník (Předklonové, Stojné)
- Obrácený půlměsíc (Rovnovážné, Stojné)
- Obrácený trojúhelník (Stojné)
- Protážení paže pod tělem
- Rotace vleže (Relaxace/Restorativní)
- Poloviční král ryb (Sed)

Záklonové

- Kobylka
- Kruh
- Luk
- Obrácené prkno (Střed těla/Prkna)
- Obrácený bojovník (Stojné)
- Pes hlavou nahoru
- Poloviční most
- Ryba
- Velbloud

