

မာတိကာ

- ၀၁ နိဒါန်း
- ၀၀ စာရေးသူ၏ အမှာ
- ၀၀ ယောဂဆရာမ Jenny အမှာ
- ၀၃ ယောဂကျင့်စဉ်အတွက် လက်တွေ့ ကျသော အကြောင်းအရာများ PRACTICAL MATTERS
- ၀၅ ယောဂကျင့်စဉ်အတွက် အသက်ရှူခြင်း နည်းစနစ် YOGA BREATHING (PRANAYAMA)
- ၀၆ အသက်မဲ့သူ၏ ကိုယ်နေဟန်ထား CORPSE POSE (SAVASANA)
- ၂၁ အကြောလျော့ခြင်း LIMBERING
- ၂၂ သူရဲကောင်း ကိုယ်ဟန် အနေအထား HERO'S POSE (UTTHITA VIRASANA)
- ၂၄ ကြောင်ကဲ့သို့ အညောင်းဆန်ခြင်း CAT STRETCH
- ၂၆ ကလေး ကိုယ်ဟန်အနေအထား CHILD'S POSE (BALASANA)
- ၂၈ ခွေးပုံစံ ကျင့်စဉ် DOWNWARD FACING DOG (ADHO MUKHA SAVASANA)
- ၃၀ မြွေဟောက်ပုံစံ ကျင့်စဉ် THE COBRA (BHUJANGASANA)
- ၃၂ ရပ်လျက် အနေအထားဖြင့် ရှေ့ဘို့ ကိုင်းညွတ်ခြင်း STANDING FORWARD BEND (ULTANASANA)
- ၃၄ ပခုံးများ အလှည့်ကျလှည့်ပေးခြင်း SHOULDER ROTATIONS
- ၃၅ တောင်ပုံစံ ကိုယ်ဟန်အနေအထား MOUNTAIN POSE (TADASANA)
- ၃၆ ကုလားထိုင် ပုံစံ ကိုယ်ဟန်အနေအထား CHAIR POSE (UTKATASANA)
- ၃၈ တြိဂံပုံစံ ကိုယ်ဟန်အနေအထား TRIANGLE POSE (TRIKONASANA)
- ၄၀ စစ်သည် ကိုယ်ဟန်အနေအထား WARRIOR POSE (VIRABHADRASANA)

- ၄၂ ကဗျာသည် ကိုယ်ဟန် အနေအထား DANCER'S POSE
- ၄၄ ထောင့်ဈေးသဏ္ဍာန် လေ့ကျင့်ခြင်း BOUND ANGLE (BADDHA KONASANA)
- ၄၆ ထိုးတံတား တစ်ဝက်ပုံစံ ကျင့်စဉ် HALF BRIDGE (SETU BANDHA SARVANGASANA)
- ၄၈ ပခုံးသားများကို အားဖြည့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို ထောင်မတ်ခြင်း SHOULDER STAND (SARVANGASANA)
- ၅၀ ငါးပုံစံ ကျင့်စဉ် FISH POSE (MATSYASANA)
- ၅၂ ခန္ဓာကိုယ် အပေါ်ပိုင်းကို ဘေးတိုက် လှည့်သော ကိုယ်ဟန် အနေအထား TWISTING POSE (MATSYENDRASANA)
- ၅၄ ခန္ဓာကိုယ်ကို လိမ်၍ လှည့်ခြင်း - ၂ TWISTING - II

- ၅၆ လက်မှ မြေသို့ HAND TO FOOT (UBHAYA PADANGUSTHASANA)
- ၅၈ အသက်မဲ့သူ၏ ကိုယ်ဟန်အနေအထား - ၂ CORPSE POSE - II (SAVASANA)
- ၆၀ နေမင်းကို ဂါရဝပြုခြင်း SUN SALUTATION (SUYRA NAMASKAR)
- ၆၄ နေမင်းကို ဂါရဝပြုခြင်း အစီအစဉ် အပြည့်အစုံ SALUTING THE SUN (COMPLETE SEQUENCE)
- ၆၆ တရားထိုင်ခြင်း (MEDITATION)
- ၆၉ အစားအစာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကြံပြုစကား A WORD ON DIET
- ၇၀ နိဂုံး CONCLUSION

