

Sarvanga - Gebruik een gevouwen deken als hulpmiddel om je nek vrij te houden. - Probeer niet om je benen recht omhoog te steken, maar focus op je balans	
Hala - Gebruik een gevouwen deken als hulpmiddel om je nek vrij te houden. - Je kunt een verhoging achter je hoofd zetten waarop je tenen komen.	
Matsya - Ga zitten met gestrekte benen - Ga achterover met je hoofd en steun daarbij op je ellebogen en onderarmen. - Hou je armen dicht tegen je lichaam	
Pascimottana - Probeer eerst je rug te strekken en ga dan met rechte rug naar beneden. - Pas als je niet meer verder kunt met een rechte rug, dan kun je je rug buigen.	
Bhujanga - Handen op schouderbreedte als je ligt. - Hou je ellebogen de hele tijd tegen je lichaam aan. - maak je rug lang bij het omhoogkomen	
Salabha - Plaats de handen ter hoogte van je heupen. - Druk vervolgens met je handen in de vloer naar achteren, zonder dat ze verschuiven. - Breng je benen omhoog door je rug, billen en benen aan te spannen.	
Dhanura	
Ardha matsyendra - Trek eerst je buik in voordat je de torsie maakt.	
Sirsa Als je de hoofdstand doet, doe dit dan in een hoek van de kamer waar twee muren bij elkaar komen. Als je opzij valt, dan kom je altijd tegen een van de muren aan. Aandachtspunt: Je mag geen pijn voelen in je nek.	