

N	Técnica	Início	Meio	Fim
1	Drstis (Fixação do olhar)	X	X	
2	Jalandhara (Chave de queixo)			X
3	Jiva bandha (Chave de língua) No brahma mudra	X	X	X
4	Ashvini mudra (Contração ritmada do esfíncter anal) Posição deitada	X	X	
5	Mula Bandha (Contração sustentada do esfíncter anal) Deitada	X	X	X
6	Sakti calani (Jalandhara + Ashvini)			X
7	Tadagi Mudra (Elevação das costelas gerando sucção do abdômen na posição deitada)	X	X	
8	Brahma mudra	X	X	X
9	Yoga mudra		X	X