

Ashtanga Asanas

Samasthitiḥ

Sūrya Namaskāra A

Sūrya Namaskāra B

सूर्यनमस्कार

सूर्यनमस्कार

Opening sequence

Pādāṅguṣṭhāsana

PādaHastāsana

Utthita Trikoṇāsana A and B

Utthita Pārśvakoṇāsana

Prasārita Pādottānāsana A, B, C, D

Pārśvottānāsana

पादानुष्ठासन

पादहस्तासन

उत्थित त्रिकोणासन

उत्थित पार्श्वकोणासन

प्रसारित पादोत्तानासन

पार्श्वोत्तानासन

Primary series - Yoga Chikitsa

(योग चिकित्सा)

Utthita Hasta Pādāṅguṣṭhāsana

Ardha Baddha Padmottānāsana

Utkaṭāsana

Vīrabhadrāsana A and B

Paścimattānāsana

Pūrvattānāsana

Ardha Baddha Padma Paścimattānāsana

Triyaṅgamukhaikapāda Paścimatānāsana

Jānu Śrīṣāsana A, B and C

Marīcāsana A, B, C and D

Nāvāsana

Bhujapīḍāsana

Kūrmāsana

Suptakūrmāsana

Garbha Piṅḍāsana

Kukkuṭāsana

Baddha Koṇāsana A and B

Upaviṣṭha Koṇāsana A and B

उत्थित हस्त पादानुष्ठासन

अर्ध बद्ध पद्मोत्तानासन

उत्कटासन

वीरभद्रासन

पश्चिमात्तानासन

पूर्वत्तानासन

अर्ध बद्ध पद्म पश्चिमात्तानासन

पश्चिमात्तानासन

जानु शीर्षासन

मरीच्यासन

नावासन

भुजपीडासन

कूर्मासन

सुप्तकूर्मासन

गर्भ पिण्डासन

कुक्कुटासन

बद्ध कोणासन

उपविष्ठ कोणासन

Supta Koṇāsana
Supta Pādāṅguṣṭhāsana
Ubhaya Pādāṅguṣṭhāsana
Ūrdhvamukha Paścimattānāsana
Setu Bandhāsana

सुप्त कोणासन
सुप्त पादाङ्गुष्ठासन
उभय पादाङ्गुष्ठासन
ऊर्ध्वमुख पश्चिमोत्तानासन
सेतु बन्धासन

Intermediate - Naadi Shodhana

Pāsāsana
Krouncāsana
Śalabhāsana A and B
Bhekāsana
Dhanurāsana
Pārśva Dhanurāsana
Uṣṭrāsana
Laghu Vajrāsana
Kapotāsana A and B
Supta Vajrāsana
Bakāsana A and B
Bharadvājāsana
Ardha Matsyendrāsana
Eka Pāda Śīrṣāsana
Dvi Pāda Śīrṣāsana
Yoga Nidrāsana
Ṭiṭṭibhāsana A, B, and C
Piñcha Mayūrāsana
Kāraṇḍavāsana
Mayūrāsana
Nakrāsana
Vātāyanāsana
Parighāsana
Gomukhāsana A and B
Supta Ūrdhva Pāda Vajrāsana
Mukta Hasta Śīrṣāsana A, B, and C
Baddha Hasta Śīrṣāsana A, B, C, and D

पाशासन
क्रौञ्चासन
शलभासन
भेकासन
धनुरासन
पार्श्व धनुरासन
उष्ट्रासन
ळघुवज्रासन
कपोतासन
सुप्त वज्रासन
बकासन
भरद्वाजासन
अर्ध मत्स्येन्द्रासन
एकपाद शीर्षासन
द्विपाद शीर्षासन
योगनिद्रासन
टिट्टिभासन
पिन्च मयूरासन
कारण्डवासन
मयूरासन
नक्रासन
वातायनासन
परिघासन
गोमुखासन
सुप्त ऊर्ध्व पाद वज्रासन
मुक्त हस्त शीर्षासन
बद्ध हस्त शीर्षासन

Advanced A Series Stira Bhaga

<i>Viśvāmitrāsana</i>	विश्वामित्रासन
<i>Vaśiṣṭhāsana</i>	वशिष्ठसन
<i>Kasyapāsana</i>	कस्यपासन
<i>Cakorāsana</i>	चकोरासन
<i>Bhairavāsana</i>	भैरवासन
<i>Skandāsana</i>	स्कन्दासन
<i>Dūrvāsāsana</i>	दूर्वासासन
<i>Ūrdhva Kukkuṭāsana A, B, and C</i>	ऊर्ध्व कुक्कुटासन
<i>Gālavāsana</i>	गालवासन
<i>Eka Pāda Bakāsana A and B</i>	एकपाद बकासन
<i>Kouṇḍinyāsana A and B</i>	कोउन्दिन्यासन
<i>Aṣṭāvakrāsana A and B</i>	अष्टावक्रासन
<i>Pūrṇa Matsyendrāsana</i>	पूर्ण मत्स्येन्द्रासन
<i>Virañcāsana A (i, ii, iii) and Virañcāsana B (i, ii, iii)</i>	विरञ्च्यासन विरञ्च्यासन
<i>Viparīta Daṇḍāsana</i>	विपरीत दण्डासन
<i>Eka Pāda Viparīta Daṇḍāsana</i>	एकपाद विपरीत दण्डासन
<i>Viparīta Śalabhāsana A and B</i>	विपरीत शलभासन
<i>Gaṇḍa Bheruṇḍāsana</i>	गण्ड भेरुण्डासन
<i>Hanumānāsana</i>	हनुमानासन
<i>Supta Trivikramāsana</i>	सुप्त त्रिविक्रमासन
<i>Digāsana A and B</i>	दिगासन
<i>Trivikramāsana</i>	त्रिविक्रमासन
<i>Naṭarājāsana</i>	नटराजासन
<i>Rāja Kapotāsana</i>	राज कपोतासन
<i>Eka-Pāda Rāja Kapotāsana</i>	एकपाद राज कपोतासन

Closing postures

<i>Ūrdhva Dhanurāsana</i>	ऊर्ध्व धनुरासन
<i>Viparīta Chakrāsana</i>	विपरीत चक्रासन

Paścimattānāsana
Sālamba Sarvāṅgāsana
Halāsana
Karṇa Pīḍāsana
Ūrdhva Padmāsana
Piṅḍāsana
Matsyāsana
Uttāna Pādāsana
Śīrṣāsana A and B
Baddha Padmāsana
Yoga-Mudrā
Padmāsana
Utplutiḥ

पश्चिमात्तानासन
सालम्ब सर्वाङ्गासन
हलासन
कर्णपीडासन
ऊर्ध्वपद्मासन
पिण्डासन
मत्स्यासन
उत्तान पादासन
शीर्षासन
बद्ध पद्मासन
योगमुद्रा
पद्मासन
उत्प्लुतिः

Take rest

