



Pāśāsana

Krouncāsana

Śalabhāsana A

Śalabhāsana B

Bhekāsana

Dhanurāsana

Pārśva Dhanurāsana

Dhanurāsana



Uṣṭrāsana

Lāghu Vajrāsana

Kapotāsana

transition

Supta-Vajrāsana

up & down 5 times

Supta-Vajrāsana

Bakāsana A

Bakāsana B
2nd time jumping in



Bharadvājāsana

Ardha Matsyendrasana

Eka Pāda Śīrṣāsana

Eka Pāda Śīrṣāsana
forward

transition

Dvi Pāda Śīrṣāsana

Yoga Nidrāsana

Tīṭhībhāsana A & B

walking

Tīṭhībhāsana C & D



Pinca Mayūrāsana

Karāndāvāsana

Mayūrāsana

Mayūrāsana

Vātāyāsana

Parighāsana

Gomukhāsana A & B

Supta Ūrdhva Pāda Vajrāsana



Mukta Hasta Śīrṣāsana A, B & C

Baddha Hasta Śīrṣāsana A, B, C & D

Ashtānga Yoga Nadi Shodhana Intermediate Series

