



प्रसारित पदुत्तनासन



क्रमचंद्रासन



हलासन



उर्ध्व धनुरासन



भिक्षकासन



दंडासन



परिवृत्त दंडासन



दंडासन



उत्तरासन



उत्तरासन



उत्तरासन



transition



उत्तरासन



उत्तरासन



उत्तरासन



उत्तरासन



उत्तरासन



भराम्भासन



अर्ध मत्स्येन्द्रासन



अर्ध मत्स्येन्द्रासन



एक पदा शिरोसन

एक पदा शिरोसन
forward

एक पदा शिरोसन



योग नीद्रासन



तिलिहासन अ. ६



वाल्लीहासन



तिलिहासन अ. ८



पिंच मायुरासन



कारण्डावासन



मायुरासन



नाक्रासन



वात्सायनासन



परिघासन



गोमुखासन अ. ६



उत्तरासन



उत्तरासन



उत्तरासन अ. ६, ८



उत्तरासन अ. ६, ८



उत्तरासन अ. ६, ८, १०



उत्तरासन अ. ६, ८, १०

Ashtāṅga Yoga Nadi Shodhana Intermediate Series



ASHTANGA YOGA PARIS