

Aṣṭāṅga Yoga - Advanced Series A (3rd Series)



Vasiṣṭhāsana

वसिष्ठासन

1



Viśvamiṭrāsana

विश्वमित्रासन

2



Viśvamiṭrāsana

विश्वमित्रासन

Vinyasa Exit



Kasyapāsana

कस्यपासन

3



Cakorāsana

चकोरासन

4



Bhairavāsana

भैरवासन

5



Skandāsana

स्कन्दासन

6



Durvāsana

दुर्वासन

7



Ūrdhva Kukkuṭāsana A

ऊर्ध्वकुक्कुतासन क

Vinyasa Entry



Ūrdhva Kukkuṭāsana A

ऊर्ध्वकुक्कुतासन क

8



Ūrdhva Kukkuṭāsana B

ऊर्ध्वकुक्कुतासन ख

Vinyasa Entry



Ūrdhva Kukkuṭāsana B

ऊर्ध्वकुक्कुतासन ख

9



Ūrdhva Kukkuṭāsana C

ऊर्ध्वकुक्कुतासन ग

Vinyasa Entry



Ūrdhva Kukkuṭāsana C

ऊर्ध्वकुक्कुतासन ग

10



Galavāsana

गलवासन

11



Ekapāda Bakāsana A

एकपादबकासन क

12



Ekapāda Bakāsana B

एकपादबकासन ख

13



Kouṇḍinyāsana A

कौण्डिन्यासन क

14



Kouṇḍinyāsana B

कौण्डिन्यासन ख

15



Aṣṭavakrāsana A

अष्टवक्रासन क

Vinyasa Entry



Aṣṭavakrāsana A

अष्टवक्रासन क

16



Aṣṭavakrāsana B

अष्टवक्रासन ख

Vinyasa Entry



Aṣṭavakrāsana B

अष्टवक्रासन ख

17



Bakāsana

बकासन

Between Sides

Aṣṭanga Yoga - Advanced Series A (3rd Series)



Pūrṇa
Matsyendrāsana

पूर्णमत्स्येन्द्रासन

18



Viranchyāsana A

विरञ्च्यासन क

19



Viranchyāsana A

विरञ्च्यासन क

Vinyasa Exit



Viranchyāsana B

विरञ्च्यासन ख

Vinyasa Entry



Viranchyāsana B

विरञ्च्यासन ख

Vinyasa Entry



Viranchyāsana B

विरञ्च्यासन ख

20



Dvipāda Viparita
Daṇḍāsana

द्विपादविपरितदण्डासन

Vinyasa Entry



Dvipāda Viparita
Daṇḍāsana

द्विपादविपरितदण्डासन

21



Ekapāda Viparita
Daṇḍāsana

एकपादविपरितदण्डासन

22



Viparita Śalabhāsana

विपरितशलभासन

23



Ganda
Bheruṇḍāsana

गन्द भेरुण्डासन

24



Supta Trivikrmasana

सुप्तत्रिविक्रमासन

25



Hanumanāsana

हनुमनासन

26



Dikāsana A

दिकासन क

27



Dikāsana B

दिकासन ख

28



Utthita
Trivikrmasana

उत्थितत्रिविक्रमासन

29



Nata Rājāsana A

नतराजासन क

30



Nata Rājāsana B

नतराजासन ख

31



Rāja Kapotāsana

रजकपोतासन

32



Ekapāda Rāja
Kapotāsana

एकपादराजकपोतासन

33



Ūrdhva
Dhanurāsana

ऊर्ध्वधानुरासन

34



Vṛkṣāsana

वृक्षासन

Vinyasa



Viparita Cakrāsana

विपरितचक्रासन

Vinyasa



Pashimottanāsana

पश्चिमोत्तनासन

35