

Sūryanamaskāra A



Sūryanamaskāra B



ASHTANGA YOGA PRIMARY SERIES



Pādāṅguṣṭhāsana

Pāda Hastāsana

Uṭṭhita Trikoṅāsana A

Uṭṭhita Trikoṅāsana B

Uṭṭhita Pārvakoṅāsana A

Uṭṭhita Pārvakoṅāsana B



Prasārita Pādottānāsana A

Prasārita Pādottānāsana B

Prasārita Pādottānāsana C

Prasārita Pādottānāsana D

Pārvottānāsana



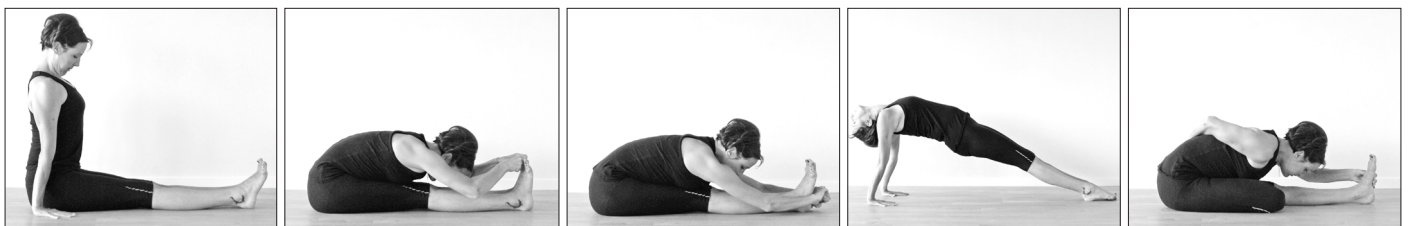
Uṭṭhita Hasta Pādāṅguṣṭhāsana A, B, C

Ardha Baddha Padmottānāsana

Utkatāsana

Vīrabhadrāsana A

Vīrabhadrāsana B



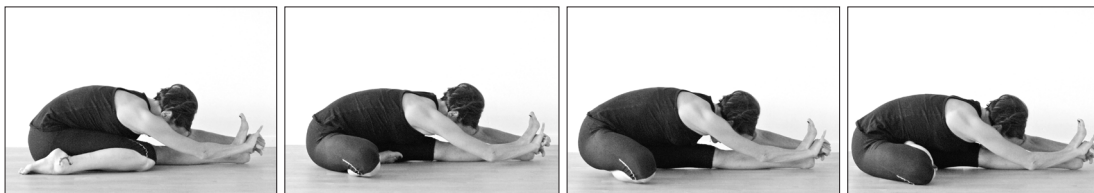
Dandāsana

Paścimattānāsana A

Paścimattānāsana B or D

Pūrvattānāsana

Ardha Baddha Padma Paścimattānāsana



Triaṅgmukha Ekapāda Paścimattānāsana

Jānu Śrīrāsana A

Jānu Śrīrāsana B

Jānu Śrīrāsana C



Marīcāsana A

Marīcāsana B

Marīcāsana C

Marīcāsana D



ashtanga yoga
malmö

Om

vande gurūṅāṃ caraṇāravinde
sandarśita svātma sukhāva bodhe
niḥ śreyase jāṅgalikāyamāne
saṃsāra hālāhala mohaśāntyai

ābhū puruṣākāraṃ
śaṅkhacakrāsi dhāriṇaṃ
sahasra śiraśaṃ śvetaṃ
praṇamāmi patañjalim

Om

ASHTANGA YOGA PRIMARY SERIES – SHEET 2



Nāvāsana



Bhujapīdāsana



Kūrmāsana



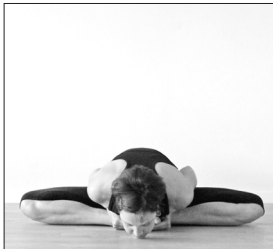
Supta Kūrmāsana



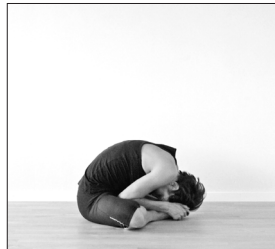
Garbha Pindāsana



Kukkūtāsana



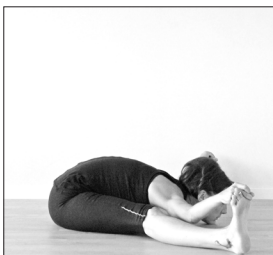
Baddha Koṅāsana A, B



Upaviṣṭha Koṅāsana A, B



Supta Koṅāsana



Supta Pādāṅguṣṭhāsana



Supta Pādāṅguṣṭhāsana



Ubhaya Pādāṅguṣṭhāsana



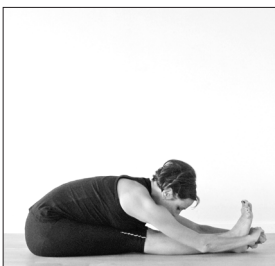
Ūrdhva Mukha
Paścimattānāsana



Setu Bandhāsana



Ūrdhva Dhanurāsana



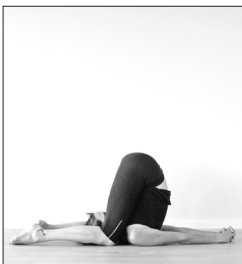
Paścimattānāsana



Sālamba
Sarvāṅgāsana



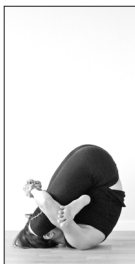
Halāsana



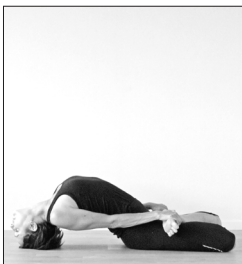
Karmā Pīdāsana



Ūrdhva Padmāsana



Pīdāsana



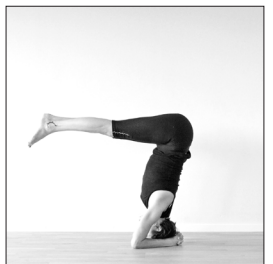
Matsyāsana



Uttāna Pādāsana



Śīrṣāsana



Ūrdhva Daṅḍāsana



Baddha
Padmāsana



Yoga Mudrā



Padmāsana



Uṭpluṭih



Take rest



ashtanga yoga
malmö

Om

Swastiprajābhyah paripālayantām
nyāyena mārgēṇa mahīm mahīśāḥ
gobrāhmaṇebhyaḥ śubhamastu nityam
lokāḥsamastāḥ sukhinobhavantu
om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ