

ASHTANGA YOGA INTERMEDIATE SERIES

Asanas Demonstrated by David Robson



SŪRYANAMASKĀRA A



SŪRYANAMASKĀRA B



FUNDAMENTAL ASANAS



Pādāṅguṣṭhāsana



Pādahastāsana



Utthitatrikoṇāsana A



B



Utthitapārsvakoṇāsana A



B



Prasāritapādottānāsana A



B



C



D



Pārsvottānāsana

INTERMEDIATE SERIES ASANAS



Pāśāsana



Krouncḥāsana



Śalabhāsana A



B



Bhekāsana



Dhanurāsana



Pārsvadhānurāsana



Uṣṭrāsana



Laghu Vajrāsana



Kapotāsana A



B



Suptavajrāsana



Bakāsana A



B



Bharadvajāsana



Ardha Matsyendrāsana



Eka Pāda Śīrṣāsana



Dwi Pāda Śīrṣāsana A



B



Yoga Nidrāsana



Tittibhāsana A



B



Tittibhāsana (walk)



C



Pincha Mayūrāsana



Karandavāsana



Mayūrāsana



Nakrāsana



Vātāyanāsana



Parighāsana



Gomukhāsana A



B



Supta Ūrdhva Pāda Vajrāsana



Mukta Hasta Śīrṣāsana A



B



C



Baddha Hasta Śīrṣāsana A



B



C



D

BACKBENDING SEQUENCE



Ūrdhva dhanurāsana



Tiriang Mukhottanāsana



Paśchimattānāsana



CLOSING SEQUENCE ASANAS

