

ASHTANGA YOGA FULL PRIMARY SERIES
JARO PAVEK



Pādāṅguṣṭhāsana Pāda-Hastāsana



Utthita Trikoṇāsana Parivṛta Trikoṇāsana



Utthita Pārsvakoṇāsana Parivṛta Pārsvakoṇāsana



Prasārita Pādottānāsana A B C D



Pārsvottānāsana



Utthita Hasta Pādāṅguṣṭhāsana



Ardha Baddha Padmottānāsana



Utkaṭāsana



Vīrabhadrāsana A



B



Dandasana



Paścimattānāsana A



B



C



Pūrvattānāsana



Ardha Baddha Padma Paścimattānāsana



Tiryang-Mukha Eka-Pāda Paścimattānāsana



Jānu Śīrṣāsana A



B



C



Marīchyāsana A



B



C



D



Nāvāsana



Bhuja-Pīḍāsana



Kūrmāsana



Supta-Kūrmāsana



Garbha Piṅḍāsana



Kukkuṭāsana



Baddha Koṅāsana A



B



Upaviṣṭha Koṅāsana A



B



Supta Koṅāsana



Supta Pādānguṣṭhāsana A



B



Ubhaya Pādānguṣṭhāsana



Ūrdhva-Mukha Paścimattānāsana



Setu Bandhāsana



Śavāsana



Sālamba Sarvāṅgāsana



Halāsana



Karṇa-Pīḍāsana



Ūrdhva-Padmāsana



Piṅḍāsana



Matsyāsana



Uttāna Pādāsana



Bālāsana



Yoga-Mudrā



Padmāsana



Utpluṭhiḥ



Relax

www.jaropavek.com
@jaropavek
www.saror.yoga
@satorspace

vande gurūṅāṃ caraṇāravinde sandarśita svātma sukhāva bodhe || niśhreyase jaṅgalikāyamāne saṃsāra hālāhala mohaśāntyai
ābāhu puruṣākāraṃ śankhacakrāsi dhāriṇaṃ || sahasra śīrasaṃ śvetam praṇamāmi patañjalim
ॐ aum