



Adho Mukha Vr̥kṣāsana	Sālamba Śīrṣāsana	Pīñcha Mayūrāsana	Parivr̥tta Pārsvakoṇāsana	Parivr̥tta Ardha Chandrāsana	Garuḍāsana
Marīchyāsana III	Parivr̥tta Jānu Śīrṣāsana	Adho Mukha Baddha Koṇāsana	Adho Mukha Vīrāsana	Adho Mukha Svastikāsana	Marīchyāsana I
Ardha Nāvāsana	Anantāsana	Supta Pādānguṣṭhāsana	Jāṭhara Parivartanāsana	Ūrdhva Prasārita Padāsana	Bharadvājāsana I
Padmāsana	Vasiṣṭhāsana	Bhujaṇḍāsana	Bakāsana	Lolāsana	Ekahasta Bhujāsana
Bhujaṅgāsana	Dhanurāsana	Śalabhāsana	Standing Back Arch	Utthita Pārsva Hasta Pādānguṣṭhāsana	Utthita Marīchyāsana
Ardha Matsyendrāsana I	Setubandha Sarvāṅgāsana	Ekapāda Setubandha Sarvāṅgāsana	Dwipāda Viparīta Daṇḍāsana	Uṣṭrāsana	Ūrdhva Dhanurāsana
Viparīta Karaṇi	Ekapāda Sarvāṅgāsana	Chair Sarvāṅgāsana	Svastikāsana/ Namaskarāsana	Gomukhāsana	Chair Bharadvājāsana