

Yogāsana

Primary series asanas names

1. Sūryanamaskāra
2. Pādānguṣṭhāsana
3. Pāda hastāsana
4. Utthita trikoṇāsana
5. Utthita pārśvakonāsana
6. Prasārita pādhattānāsana
7. Pārśvottānāsana
8. Utthita hasta pādānguṣṭhāsana
9. Ardha baddha pādmottānāsana
10. Utkatāsana
11. Vīrabhadrāsana
12. Paścimattānāsana
13. Pūrvattānāsana
14. Ardha baddha padma paścimattānāsana
15. Tiryaṅmukha ekapāda paścimattānāsana
16. Jānuśīṣāsana
17. Marīcāsana
18. Nāvāsana
19. Bhujapīdāsana
20. Kūrmāsana
21. Supta kūrmāsana
22. Garbha piṇḍāsana
23. Kukkuṭāsana
24. Baddha konāsana
25. Upaviṣṭha konāsana
26. Supta pādānguṣṭhāsana
27. Ubhaya pādānguṣṭhāsana
28. Ūrdhva mukha paścimattānāsana
29. Setu bandhāsana

Intermediate series asanas names

1. Pāśāsana
2. Krouñcāsana
3. Śalabhāsana
4. Bhekāsana
5. Dhanurāsana
6. Pārśvadhanurāsana
7. Ūṣṭrāsana
8. Laghu vajrāsana
9. Kapotāsana
10. Supta vajrāsana
11. Bakāsana
12. Bharadvājāsana
13. Ardha matsyendrāsana
14. Ekapāda śīrṣāsana
15. Dvipāda śīrṣāsana
16. Yoga nidrāsana
17. Tiṭṭibhāsana
18. Piñcha mayūrāsana
19. Karāṇḍavāsana
20. Mayūrāsana
21. Nakrāsana
22. Vātāyanāsana
23. Parighāsana
24. Gomukhāsana
25. Supta ūrdhvapāda vajrāsana
26. Mukta hasta śīrṣāsana
27. Bhaddhahasta śīrṣāsana

Yogāsana

Finishing postures

1. Ūrdhva dhanurāsana
2. Salamba sarvāṅgāsana shoulder slow
3. Halāsana toe to floor
4. Karṇa pīdāsana bend knee
5. Ūrdhva padmāsana leg hands on legs
6. Piṅḍāsana cuddle legs
7. Matsyāsana Lotus catch toes
8. Uttāna pādāsana like navasan
9. Cakrāsana
10. Sīrṣāsana head stand
11. Baddha padmāsana Lotus catch toes
12. Yoga mudrā Forward
13. Padmāsana finger thumb touch
14. Utplutih lift

Countings (1 to 30)

1. Ekam
2. Dve
3. Trīṇi
4. Catvāri
5. Pañca
6. Ṣaṭ
7. Sapta
8. Aṣṭau
9. Nava
10. Daśa
11. Ekāśaśa
12. Dvāśaśa
13. Trayodaśa
14. Caturdaśa
15. Pañcadaśa
16. Śodaśa
17. Saptadaśa
18. Aṣṭādaśa
19. Ekona vimśatih
20. Vimśatih
21. Eka vimśatih
22. Trayo vimśatih
23. Catur vimśatih
24. Dvā vimśatih
25. Pañca vimśatih
26. Sat vimśatih
27. Sapta vimśatih
28. Astā vimśatih
29. Ekona trimśat
30. Trimśat