

ASṬĀNGA YOGA FULL PRIMARY SERIES  
JARO PÁVEK



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