

ASHTĀNGA YOGA FULL PRIMARY SERIES  
MARTINA ONDRUŠOVÁ



Pādāṅguṣṭhāsana



Pāda-Hastāsana



Utthita Trikoṇāsana



Parivrta Trikoṇāsana



Utthita Pārsvakoṇāsana



Parivrta Pārsvakoṇāsana



Prasārita Pādottānāsana A



B



C



D



Pārsvottānāsana



Utthita Hasta Pādāṅguṣṭhāsana



Ardha Baddha Padmottānāsana



Utkaṭāsana



Virabhadāsana A



B

“Majme srdce otvorené, telo silné, myseľ pružnú”  
“Keep heart open, core strong, mind flexible”



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-Pīṭhāsana



Kūrmāsana



Supta-Kūrmāsana



Garbha Piṅḍāsana



Kukkuṭāsana



Baddha Koṅāsana A



B



Upaviṣṭha Koṅāsana A



B



Supta Koṅāsana



Supta Pādānguṣṭhāsana A



B



Ubhaya Pādānguṣṭhāsana



Ūrdhva-Mukha Pādānguṣṭhāsana



Setu Bandhāsana



Śavāsana



Sālamba Sarvāṅgāsana



Halāsana



Kaṛṇa-Pīṭhāsana



Ūrdhva-Padmāsana



Piṅḍāsana



Matsyāsana



Uttāna-Pādāsana



Śīrṣāsana A



B



Bālāsana



Yoga-Mudrā



Padmāsana



Utpluṭhīḥ



Relax

“Majme srdce otvorené, telo silné, myseľ pružnú”  
“Keep heart open, core strong, mind flexible”