

**INTERMEDIATE SERIES ASANAS
NAMES**

1. pāśāsana
2. krouñcāsana
3. śalabhāsana
4. bhekāsana
5. dhanurāsana
6. pārśvadhanurāsana
7. ūstrāsana
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. tittibhāsana
18. piñcha mayūrāsana
19. karāṇḍavāsana
20. mayūrāsana
21. nakrāsana
22. vātāyanāsana
23. parighāsana
24. gomukhāsana
25. supta ūrdhvapāda vajrāsana
26. mukta hasta śīrṣāsana
27. baddhahasta śīrṣāsana