

Program poziomu 3

Wszystkie asany i pranajamy z programu na poziom 1 i poziom 2 stanowią część programu na poziom 3.

Pozycja	Numer ilustracji	Źródło
Watajanasana	58	Światło jogi
Nakrasana	68 - 71	
Sanmukhi mudra	105, 106	Pranajama
Simhasana I	109	Światło jogi
Simhasana II	110	
Kukkutasana	115	
Garbha pindasana	116	
Baddha padmasana	118	
Joga mudrasana	120	
Krauńczasana	141, 142	
Mariczjasana II	146	
Urdhwa mukha paścimottanasana I	168	
Urdhwa mukha paścimottanasana II	170	
Urdhwa dandasana	188	
Salamba śirszasana II	192	
Salamba śirszasana III	194, 195	
Parśwa urdhwa padmasana w śirszasanie	213 - 216	
Niralamba sarwagasana I	236	
Niralamba sarwagasana II	237	
Eka pada setu bandha sarwagasana	260	
Parśwa pindasana w sarwagasanie	270, 271	
Anantasana	290	
Uttana padasana	292	
Mariczjasana IV	305	
Malasana I	321	
Paśasana	328, 329	
Ardha matsjendrasana II	330, 331	
Ardha matsjendrasana III	332, 333	
Asztawakrasana	342, 343	
Majurasana	354	
Adho mukha wrikszasana (z dłońmi do tyłu, jak w majurasanie, ale osobno i w odległości ok. 45 cm od ściany)	359	
Supta kurmasana	368	
Bhairawasana	375	
Joganidrasana	391	

Wasiszthasana	398	Światło jogi
Bakasana	410	
Parśwa Bakasana	412	
Dwi pada kaundinjasana	438	
Eka pada kaundinjasana I	441	
Eka pada bakasana I	446, 447	
Eka pada bakasana II	451, 452	
Jogadandasana	456	
Mulabandhasana	462, 463	
Wamadewasana II	466	
Urdhwa dhanurasana I (z tadasany)	483-486	
Urdhwa dhanurasana II	483 - 487	
Eka pada urdhwa dhanurasana	501, 502	
Kapotasana	507, 512	
Laghu wadźrasana	513	
Dwi pada wiparita dandasana (z śirszasany)	516, 517 - 520	
Eka pada wiparita dandasana I	521	
Eka pada radźakapotasana I	542	
Uwaga: Klasycznie, zgodnie z przedstawieniem w Świetle jogi, do niektórych asan z balansowaniem na rękach powinno się wchodzić z śirszasany. Jednak można do nich wejść także z tadasany/uttanasany.		

Pranajama
Udźdźaji z antara kumbhaką (zgodnie z indywidualnymi możliwościami)
Bhastrika, kapalbhati
Pranajama anuloma z zatrzymaniem oddechu
Pranajama pratiloma z zatrzymaniem oddechu