

## Ashtanga Yoga Primary Series Asana

---

sūryanamaskāra (A+B)

pādāṅguṣṭāsana

pāda hastāsana

utthita trikoṇāsana

utthita pārśvakonāsana

prasārita pādottānāsana (A,B,C,D)

pārśvottānāsana

utthita hasta pādāṅguṣṭāsana

ardha baddha padmottānāsana

utkatāsana

vīrabhadrāsana

paścimattānāsana

pūrvattanāsana

ardha baddha padma paścimattānāsana

tiryāṅgmukha ekapāda paścimattānāsana

jānuśīrṣāsana

marīcāsana

nāvāsana

bhujapīḍāsana

kūrmāsana

supta kūrmāsana

garbha piṇḍāsana

kukkuṭāsana

baddha konāsana

upaviṣṭha konāsana

supta konāsana

supta pādāṅguṣṭāsana

ubhaya pādāṅguṣṭāsana

ūrdhvamukha paścimattānāsana

setu bandhāsana

ūrdhva dhanurāsana

salamba sarvāṅgāsana

halāsana

karṇa pīḍāsana

ūrdhva padmāsana

piṇḍāsana

matsyāsana

uttāna pādāsana

cakrāsana

śīrṣāsana

baddha padmāsana

yoga mudrā

padmāsana

utpluthiḥ