

# PRIMARY SERIES SEQUENCE



## 1. Sūrya Namaskāra



Sūrya Namaskāra A - (5 times)



Sūrya Namaskāra B - (3 times)

## 2. Foundational Asanas



Pādāṅguṣṭhāsana

Pādahastāsana

Uttita Trikoṇāsana A

Uttita Trikoṇāsana B

Utthita Pārvakonāsana A

Utthita Pārvakonāsana B



Prasārita Pādottānāsana A

Prasārita Pādottānāsana B

Prasārita Pādottānāsana C

Prasārita Pādottānāsana D

Pārvottānāsana

## 3. Primary Series Asanas



Uttita Hasta Pādāṅguṣṭhāsana A + B + C

Ardha Baddha Padmottānāsana

Utkatāsana

Vīrabhadrāsana A

Vīrabhadrāsana B



Pāścimottānāsana (Prep)

Pāścimottānāsana A

Pāścimottānāsana B

Pūrvottānāsana



Ardha Baddha Padma Pāścimottānāsana

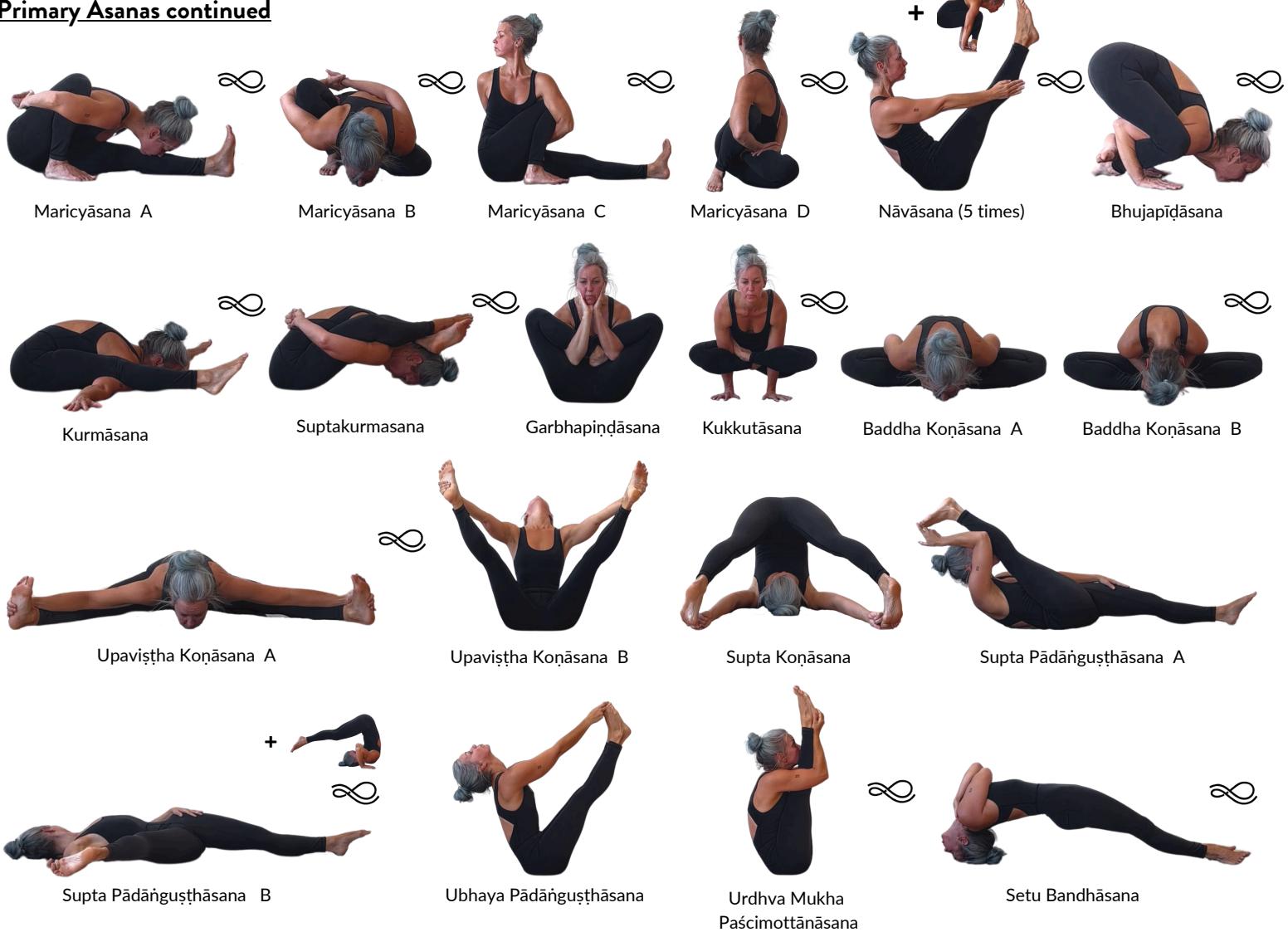
Triaṅga Mukhaikapāda Pāścimottānāsana

Jānuśīrṣāsana A

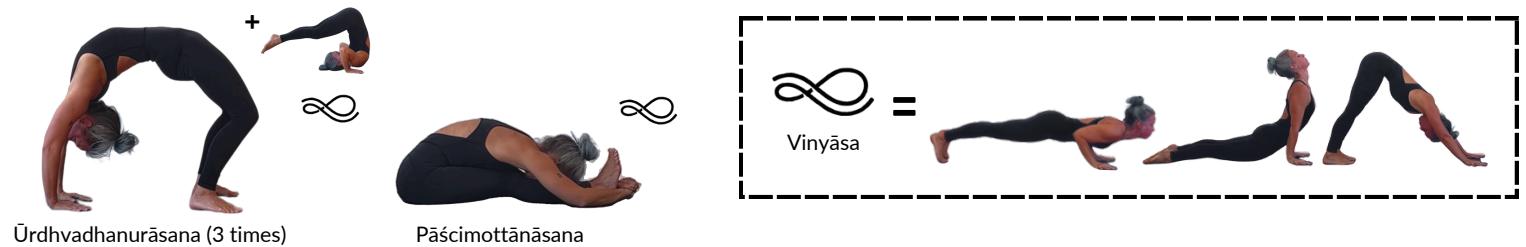
Jānuśīrṣāsana B

Jānuśīrṣāsana C

## Primary Asanas continued



## 4. Backbending Sequence



## 5. Closing Sequence Asanas

