

PRIMARY SERIES SEQUENCE

1. Sūrya Namaskāra



Sūrya Namaskāra A - (5 times)



Sūrya Namaskāra B - (3 times)

2. Foundational Asanas



Pādānguṣṭhāsana



Pādahastāsana



Utthita Trikoṇāsana A



Utthita Trikoṇāsana B



Utthita Pārsvakoṇāsana A



Utthita Pārsvakoṇāsana B



Prasārita Pādottānāsana A



Prasārita Pādottānāsana B



Prasārita Pādottānāsana C



Prasārita Pādottānāsana D



Pārsvottānāsana

3. Primary Series Asanas



Utthita Hasta Pādānguṣṭhāsana A + B + C



Ardha Baddha
Padmottānāsana



Utkāṣana



Virābhadrāsana A



Virābhadrāsana B



Pārsvottānāsana



Pāścimottānāsana (Prep)



Pāścimottānāsana A



Pāścimottānāsana B



Pūrvottānāsana



Ardha Baddha Padma
Pāścimottānāsana



Triāṅga Mukhaikapāda
Pāścimottānāsana



Jānuśīrṣāsana A



Jānuśīrṣāsana B



Jānuśīrṣāsana C

Primary Asanas continued



Maricyāsana A



Maricyāsana B



Maricyāsana C



Maricyāsana D



Nāvāsana (5 times)



Bhujapīḍāsana



Kurmāsana



Suptakurmasana



Garbhapiṇḍāsana



Kukkutāsana



Baddha Koṇāsana A



Baddha Koṇāsana B



Upaviṣṭha Koṇāsana A



Upaviṣṭha Koṇāsana B



Supta Koṇāsana



Supta Pādāṅguṣṭhāsana A



Supta Pādāṅguṣṭhāsana B



Ubhaya Pādāṅguṣṭhāsana



Urdhva Mukha
Paścimottānāsana



Setu Bandhāsana

4. Backbending Sequence



Urdhva dhanurāsana (3 times)



Pāścimottānāsana



5. Closing Sequence Asanas



Sālamba Sarvāṅgāsana



Halāsana



Karnapiḍāsana



Urdhva Padmāsana



Piṇḍāsana



Matsyāsana



Uttāna Pādāsana



Śīrṣāsana A



Śīrṣāsana B



Bālāsana



Yoga Mudra



Padmāsana



Utplutih



Śavāsana (+5 minutes)