

# AṢṬĀNGA YOGA *Primary Series*

ॐ

TARA MITRA YOGA  
INSPIRING PERSONAL TRANSFORMATION

## SŪRYANAMASKĀRA A (5 times)



5 breaths  
nābhau dr̥ṣṭi

## SŪRYANAMASKĀRA B (3 times)



5 breaths  
nābhau dr̥ṣṭi

## FUNDAMENTAL POSTURES



Pādāṅguṣṭhāsana  
a nāsāgre dr̥ṣṭi

Pādahastāsana  
nāsāgre dr̥ṣṭi

Utthita  
Trikoṇāsana  
hastāgre dr̥ṣṭi

Utthita  
Pārsvakoṇāsana  
hastāgre dr̥ṣṭi



Prasārita  
Pādottānāsana  
nāsāgre  
dr̥ṣṭi

Pārsvottānāsana  
pādāgre dr̥ṣṭi

## PRIMARY SERIES *Standing*



Utthita Hasta Pādāṅguṣṭhāsana  
pādāgre & pārsvayoḥ dr̥ṣṭi

Ardha Baddha Padmottānāsana  
pādāgre dr̥ṣṭi

Utkaṭāsana aṅgu  
ṣṭhāgre dr̥ṣṭi

Vīrabhadrasana  
aṅguṣṭhāgre & hastāgre dr̥ṣṭi

*Seated*



Daṅḍāsana  
nāsāgre dr̥ṣṭi

Paścimattānāsana  
pādāgre dr̥ṣṭi

Pūrvattānāsana  
nāsāgre dr̥ṣṭi

Ardha Baddha Padma  
Paścimattānāsana  
pādāgre dr̥ṣṭi



Triyaṅgamukhaikapāda Paścimattānāsana  
pādāgre dr̥ṣṭi

Jānuśīrśāsana  
pādāgre dr̥ṣṭi

all 5 breaths

**PRIMARY SERIES** Seated Continued



all 5 breaths

**BACKBENDING**



Urdhavadhanurāsana (3 times)  
nāsāgre dr̥ṣṭi  
5 breaths



or



Paścimattānāsana  
pādāgre dr̥ṣṭi  
10 breaths

**FINISHING POSTURES**



Sālarṁbasarvāṅgāsana  
nāsāgre dr̥ṣṭi  
10 breaths



Halāsana  
nāsāgre dr̥ṣṭi



Kaṛṇapīdāsana  
nāsāgre dr̥ṣṭi



Ūrdhwapadmāsana  
nāsāgre dr̥ṣṭi



Piṇḍāsana  
nāsāgre dr̥ṣṭi



Matsyāsana  
nāsāgre dr̥ṣṭi



Uttānapādāsana  
nāsāgre dr̥ṣṭi

all 8 breaths



Śīrṣāsana  
nāsāgre dr̥ṣṭi  
15 breaths



Ardha Śīrṣāsana  
nāsāgre dr̥ṣṭi  
10 breaths



Bālāsana  
nāsāgre dr̥ṣṭi  
10 breaths



Baddhapadmāsana  
nāsāgre dr̥ṣṭi



Yogamudrā  
nāsāgre dr̥ṣṭi



Padmāsana  
nāsāgre dr̥ṣṭi



Uṭpluthiḥ  
nāsāgre dr̥ṣṭi



Take Rest

all 10 breaths

