

PRIMARY SERIES ASANAS NAMES

1. sūryanamaskāra
2. pādāṅguṣṭhāsana
3. pāda hastāsana
4. utthita trikoṅāsana
5. utthita pārśvakonāsana
6. prasārita pādottānāsana
7. pārśvottānāsana
8. utthita hasta pādāṅguṣṭhāsana
9. ardha baddha padmottānāsana
10. utkatāsana
11. vīrabhadrāsana
12. paścimattānāsana
13. pūrvattānāsana
14. ardha baddha padma
paścimattānāsana
15. tiryāṅgmukha ekapāda
paścimattānāsana
16. jānuśīrṣāsana
17. maricāsana
18. nāvāsana
19. bhujapiṇḍāsana
20. kūrmasana
21. supta kūrmasana
22. garbha piṇḍāsana
23. kukkuṭāsana
24. baddha koṅāsana
25. upaviṣṭha koṅāsana
26. Supta koṅāsana
27. supta pādāṅguṣṭhāsana
28. ubhaya pādāṅguṣṭhāsana
29. ūrdhva mukha paścimattānāsana
30. setu bandhāsana