

AṢṬĀNGA YOGA *Primary Series*



TARA MITRA YOGA
INSPIRING PERSONAL TRANSFORMATION

SŪRYANAMASKĀRA A (5 times)



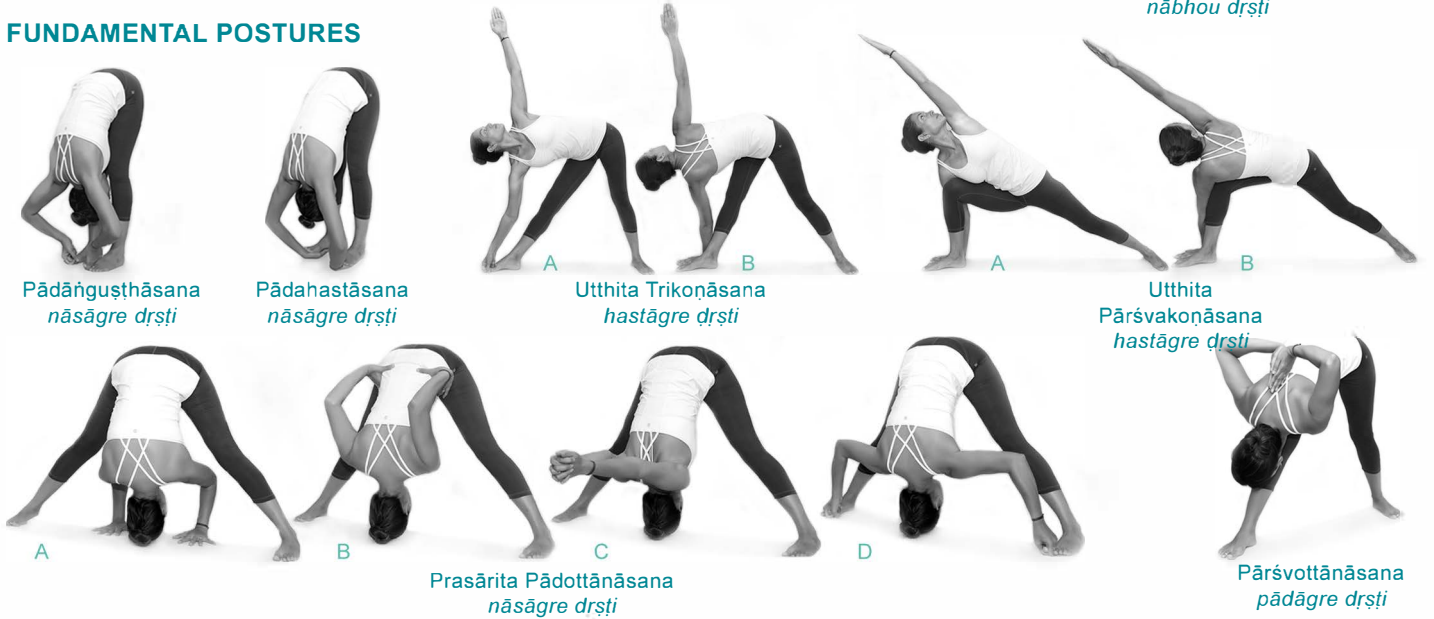
5 breaths
nābhau drṣṭi

SŪRYANAMASKĀRA B (3 times)



5 breaths
nābhau drṣṭi

FUNDAMENTAL POSTURES



Pādāṅguṣṭhāsana
nāsāgre drṣṭi

Pādahastāsana
nāsāgre drṣṭi

Utthita Trikoṇāsana
hastāgre drṣṭi

Utthita Pārsvakoṇāsana
hastāgre drṣṭi

Prasārita Pādottānāsana
nāsāgre drṣṭi

Pārsvottānāsana
pādāgre drṣṭi

PRIMARY SERIES *Standing*



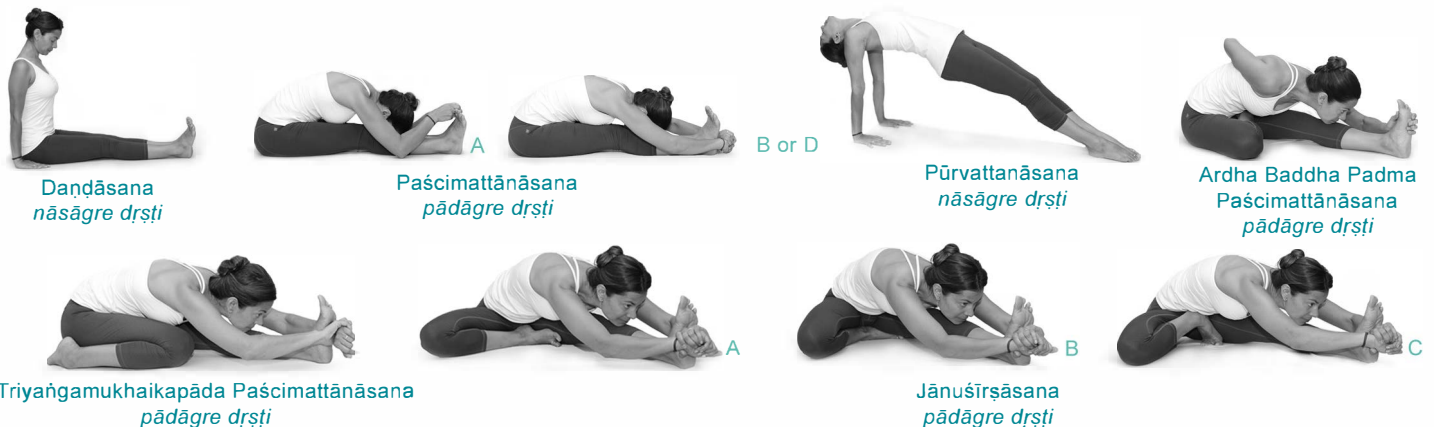
Utthita Hasta Pādāṅguṣṭhāsana
pādāgre & pārsvayoḥ drṣṭi

Ardha Baddha Padmottānāsana
pādāgre drṣṭi

Utkaṭāsana
aṅgu ṣṭhāgre drṣṭi

Vīrabhadrāsana
aṅguṣṭhāgre & hastāgre drṣṭi

Seated



Daṅḍāsana
nāsāgre drṣṭi

Paścimattānāsana
pādāgre drṣṭi

Pūrvattānāsana
nāsāgre drṣṭi

Ardha Baddha Padma
Paścimattānāsana
pādāgre drṣṭi

Triyaṅgamukhaikapāda Paścimattānāsana
pādāgre drṣṭi

Jānuśīrṣāsana
pādāgre drṣṭi

all 5 breaths

PRIMARY SERIES Seated Continued



pādāgre dr̥ṣṭi

nāsāgre dr̥ṣṭi

Marīcāsana

pārsvayoh dr̥ṣṭi

Nāvāsana (5 times)
pādāgre dr̥ṣṭi



Bhujapīdāsana
nāsāgre dr̥ṣṭi

Kūrmāsana
nāsāgre dr̥ṣṭi

Suptakūrmāsana
nāsāgre dr̥ṣṭi

Garbhapiṇḍāsana
nāsāgre dr̥ṣṭi

Kukkuṭāsana
nāsāgre dr̥ṣṭi

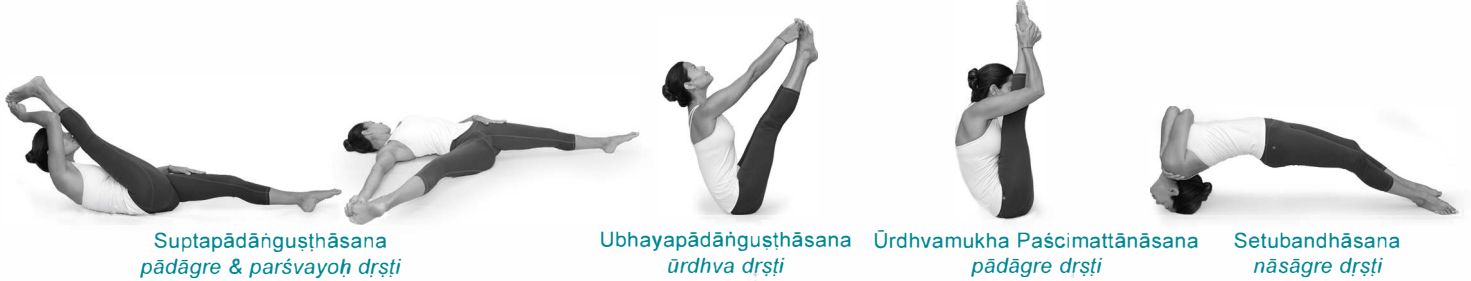


Baddhakoṇāsana
nāsāgre dr̥ṣṭi

Upaviṣṭhakoṇāsana
nāsāgre dr̥ṣṭi

Ūrdhve dr̥ṣṭi

Suptakoṇāsana
nāsāgre dr̥ṣṭi



Suptapādānguṣṭhāsana
pādāgre & parśvayoh dr̥ṣṭi

Ūbhayapādānguṣṭhāsana
ūrdhva dr̥ṣṭi

Ūrdhvamukha Paścimattānāsana
pādāgre dr̥ṣṭi

Setubandhāsana
nāsāgre dr̥ṣṭi

all 5 breaths

BACKBENDING



Ūrdhavadhanurāsana (3 times)
nāsāgre dr̥ṣṭi
5 breaths



or



Paścimattānāsana
pādāgre dr̥ṣṭi
10 breaths

FINISHING POSTURES



Sālarṁbasarvāṅgāsana
nāsāgre dr̥ṣṭi
10 breaths



Halāsana
nāsāgre dr̥ṣṭi



Karnapīdāsana
nāsāgre dr̥ṣṭi



Ūrdhwapadmāsana
nāsāgre dr̥ṣṭi



Piṇḍāsana
nāsāgre dr̥ṣṭi



Matsyāsana
nāsāgre dr̥ṣṭi



Uttānapādāsana
nāsāgre dr̥ṣṭi

all 8 breaths



Śīrśāsana
nāsāgre dr̥ṣṭi
15 breaths



Ardha Śīrśāsana
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

