

Aṣṭāṅga Yoga Primary Series

Sūrya namaskāra A



Samasthithi

Sūrya namaskāra B



Standing Sequence



Pādāṅguṣṭhāsana Pādahastāsana

Utthita trikonāsana Parvitta trikonāsana

Utthita pārśvakonāsana Parvitta pārśvakonāsana



Prasārita pādottānāsana A

Prasārita pādottānāsana B

Prasārita pādottānāsana C

Prasārita pādottānāsana D

Pārsvottānāsana



Utthita hasta pādāṅguṣṭhāsana A B C D

Ardha baddha padmottānāsana

Utkaṭāsana Virabhadrāsana A Virabhadrāsana B

OM

vande gurūṅām caraṇāravinde

sandarśita svātma sukhāvabodhe

niḥśreyase jāṅgalikāyamāne

saṃsāra hālāhala mohaśāntyai

ābāhu puruṣākāraṃ

śaṅkhacakrasi dhāriṇam

sahasra śīrasaṃ śvetam

praṇamāmi patañjalim

OM

Primary Series



Finishing Sequence



OM

svasti prajābhyaḥ paripālayantām

nyāyena mārgeṇa mahīm mahīśāḥ

gobrāhmaṇebhyaḥ

śubhamastu nityam

lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu

OM śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

OM

TARA NARAIN