Ashtanga Yoga
Primary Series Asana

sūryanamaskāra (A+B)

pādāṅguṣṭāsana
pāda hastāsana
utthita trikoṇāsana
utthita pārśvakonāsana
prasārita pādottānāsana (A,B,C,D)
pārśvottānāsana
utthita hasta pādāṅguṣṭāsana
ardha baddha padmottānāsana

utkatāsana
vīrabhadrāsana

paścimattānāsana
pūrvattanāsana
ardha baddha padma paścimattānāsana
tiryaṅgmukha ekapāda paścimattānāsana
jānuśīrṣāsana
marīcāsana
nāvāsana

bhujapīḍāsana
kūrmāsana
supta kūrmāsana
garbha piṇḍāsana
kukkuṭāsana
baddha konāsana
upaviṣṭha konāsana
supta konāsana
supta pādāṅguṣṭāsana
ubhaya pādāṅguṣṭāsana
ūrdhvamukha paścimattānāsana
setu bandhāsana

ūrdhva dhanurāsana
salaṁba sarvāṅgāsana
halāsana
karṇa pīḍāsana
ūrdhva padmāsana
piṇḍāsana
matsyāsana
uttāna pādāsana
cakrāsana
śīrṣāsana

baddha padmāsana
yoga mudrā
padmāsana
utpluthiḥ