

Surya namaskaar A x 5
Surya namaskaar B x 5
Koko seisomasarja +

Paschimottanasana
Purvottanasana
Urdhva dhanurasana
Paschimottanasana

Päättävistä asanoista:

Salamba sarvangasana
Halasana
Karnapidasana
Uttanapadasana
Cakrasana
Sirsasana
Baddha padmasana
Yoga mudra
Padmasana
Utpluthee