

Surya Namaskar Asana Name

0	Pranamasana / Siddha प्रणामासन / सिद्धा	
1	Urdvasana / Hastauttanasana (Hasta Uttanasana) उर्ध्वासना / हस्त उत्तानासन	
2	Uttanasana उत्तानासन	
3	Anjaneyasana / Ashwa Sanchalanasana / Eka Pada Prasaranasana अंजनेयासना / अश्व संचलनसाना / एक पद प्राणासन	
4	Dandasana / Chaturang Dandasana दंडासन / चतुरंग दंडासन	
5	Ashtanga Namaskara / Sashtang Pranipatana अष्टांग नमस्कार / साष्टांग प्रणिपातआसन	
6	Bhujangasana / Urdvamukha Shwanasana भुजंगासन / ऊर्ध्वमुख श्वनसना	
7	Parvatasana / Adomukha Shwanasana पर्वत आसन / अधोमुख श्वनसना	
8	Anjaneyasana / Ashwa Sanchalanasana / Eka Pada Prasaranasana अंजनेयासना / अश्व संचलनसाना / एक पद प्राणासन	
9	Uttanasana / Hasta Padasana उत्तानासन / हस्त पदासन	
10	Pranamasana प्रणामासन	