

תנוחות עמידה רצף ב' - Standing pose



Tādāsana



Utkāṣāna



Garuḍāsana



a



b



c

Uttānāsana



Pārśvottānāsana



Virabhadrasana I



Virabhadrasana III



Eka Pada Uttanasana



Parivrtta
Trikonasana



Parivrtta
Ardha Chandrasana



Parivrtta
Parsvakonasana