

## Back Bends



pushing up to  
Urdhva Dhanurāsana



Going down to Urdhva  
Dhanurāsana



Urdhva Dhanurāsana



Eka pada Urdhva  
Dhanurāsana I



Dwi Pāda  
Viparīta Daṇḍāsana



Eka pada Viparīta  
Dandāsana I



Mandalāsana



Hanumānāsana



Kapotāsana



Rājapotaśana I



Eka Pāda  
Rājapotaśana I



Eka Pāda  
Rājapotaśana I



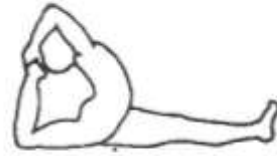
Eka Pāda  
Rājapotaśana II



Eka Pāda  
Rājapotaśana II



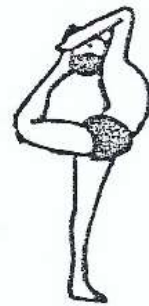
Eka Pada  
Rajakapotasana III



Eka Pada Rajakapotasana IV



Natarajasana



Natarajasana