

Back Bends



pushing up to
Urdhva Dhanurāsana



Going down to Urdhva
Dhanurāsana



Urdhva Dhanurāsana



Eka pada Urdhva
Dhanurāsana I



Dwi Pāda
Viparīta Dandāsana



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 Pāda
Rājakapotāsana III



Eka Pāda Rājakapotāsana IV



Natarajāsana



Natarajāsana