

כפיפות לפניים אגן לא סימטרי



Jānu Śīrṣāsana



Parivṛtta
Jānu Śīrṣāsana



Ardha Baddha Padma
Paschimottānāsana



Parivṛtta Eka Pāda
Padmāsana



Triang Mukhaikapāda
Paschimottāṣana



Krounchāsana



Marīchyāsana I