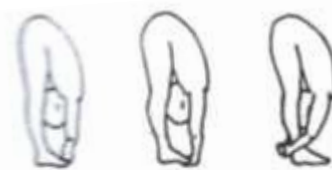


כפיפות לפניים אגן סימטרי



Uttānāsana



Daṇḍāsana



Paschimottānāsana



Pūrvottānāsana



Upaviṣṭha Koṇāsana



Baddha Koṇāsana



Pāśāsana



Mālāsana



Kūrmāsana



Ubhaya Pādānguṣṭhāsana



Ūrdhva Mukha
Prasārita Pādottānāsana I



Ūrdhva Mukha
Paschimottānāsana I

