

תנוחות עמידה רצף ב'- Standing pose



Tādāsana



Utkatāsana



Garuḍāsana



a



b



c

Uttanāsana



Pārśvottanāsana



Virabhadra I



Virabhadra III



Eka Pada Uttanasana



Parivrtta
Trikonasana



Parivrtta
Ardha Chandrasana



Parivrtta
Parsvakonasana