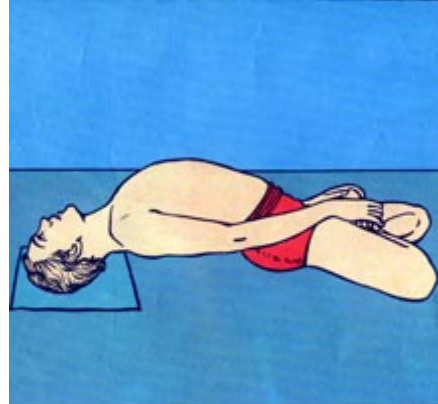




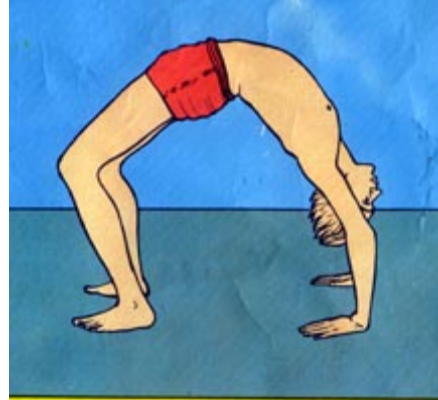
ऊर्ध्वसर्वांगासन
URDHAW SARVANGASAN



मत्स्यासन MATSAYASAN



सर्वांगासन SARVANGASAN
(हलासन) (HALASAN)



चक्रासन CHAKRASAN



पश्चिमोत्तानासन
PASHCHIMOTANASAN



उष्ट्रासन USHTRASAN



अर्धमत्स्येन्द्रासन
ARDHMATSYENDRASAN



शवासन SHAVASAN