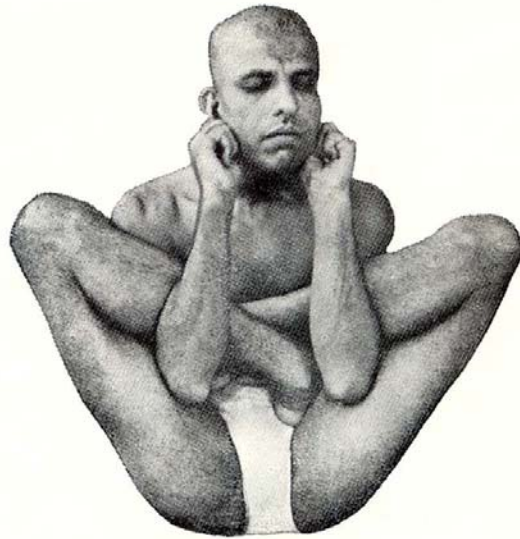
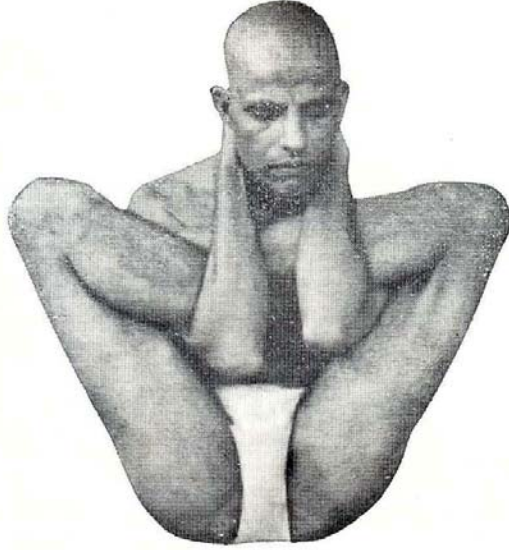


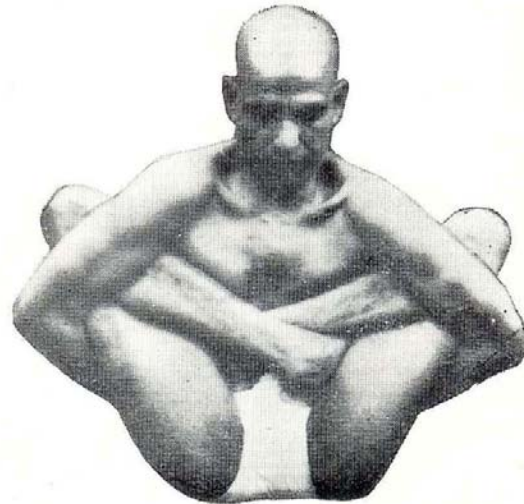
११. कुकुटसन  
११. कुक्कुटासन  
11. Kukkutasan



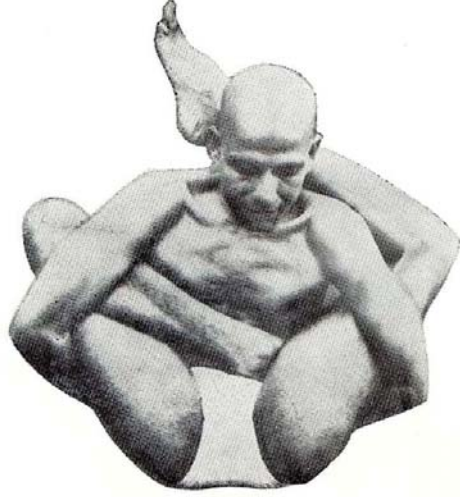
१२. गर्भासन  
१२. गर्मासन  
12. Garbhasana



१३. उत्तानकूर्मासन  
१३. उत्तानकूर्मासन  
13. Uttankurmasana



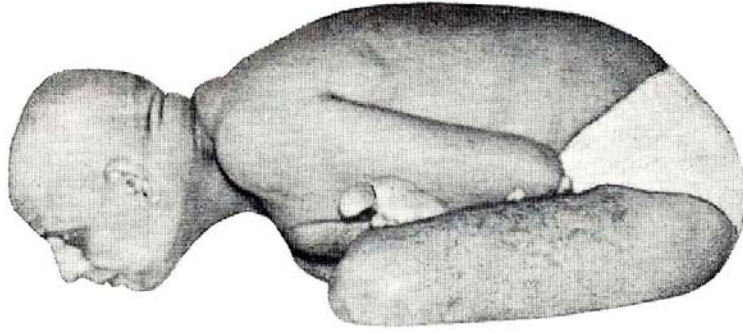
१४. बद्धहस्तपद्मासन  
१४. बद्धहस्तपद्मासन  
14. Baddhahastapadmasana



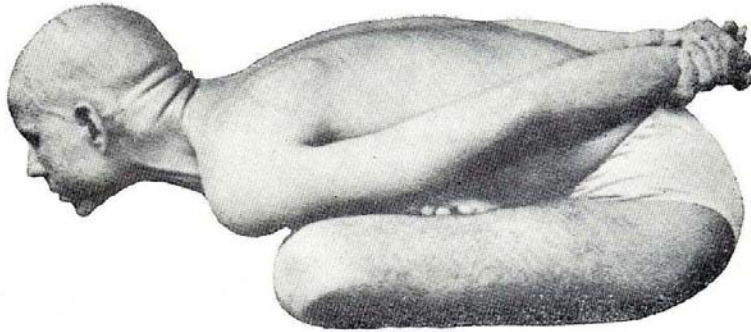
१५. बद्धहस्तपद्मशिरसन  
१५. बद्धहस्तपद्मशिरसन  
15. Baddhahastapadmashirasana



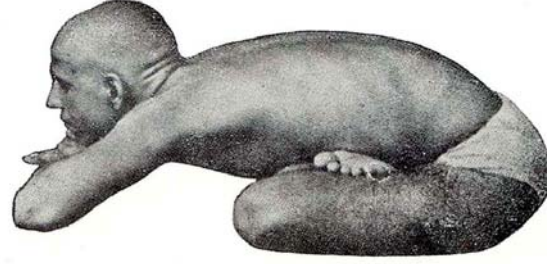
१६. उत्तमंगासन  
१६. उत्तमंगासन  
16. Uttamangasana



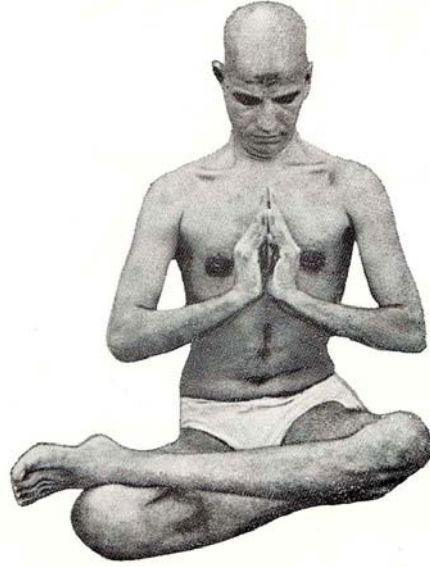
१७. भूनमनपद्मासन-१  
१७. भूनमनपद्मासन-१.  
17. Bhunamanapadmasana-1



१८. भूनमनपद्मासन-२  
१८. भूनमनपद्मासन-२  
18. Bhunamanapadmasana-2

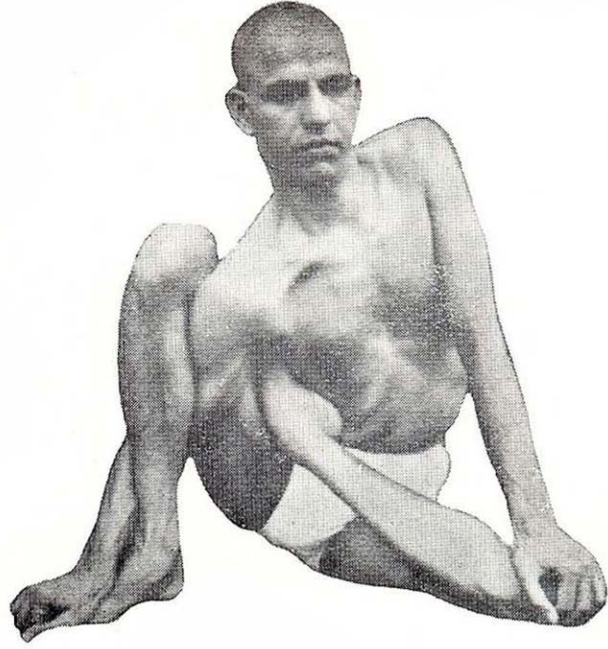


१८. क्षुनमनपद्मसना-३  
१९. भूतमनपद्मसना  
19. Bhunamanapadmasana

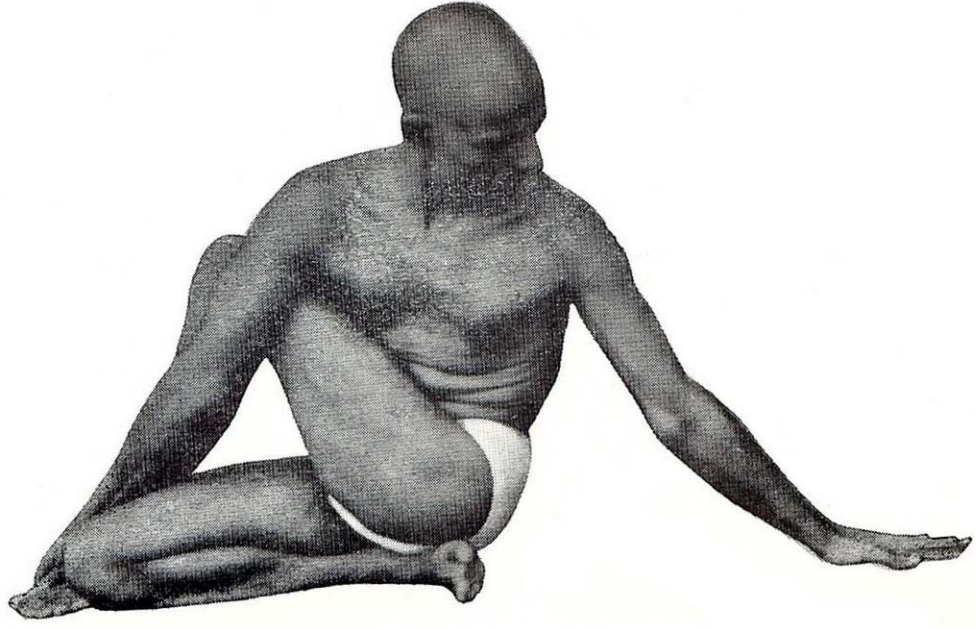


२०. प्रौढसना  
२०. प्रौढसना  
20. Praudhasana

૨૧. દક્ષિણપાદપ્રાણાસન  
૨૧. દક્ષિણપાદપ્રાણાસન  
21. Dakshinapada-  
pranasana



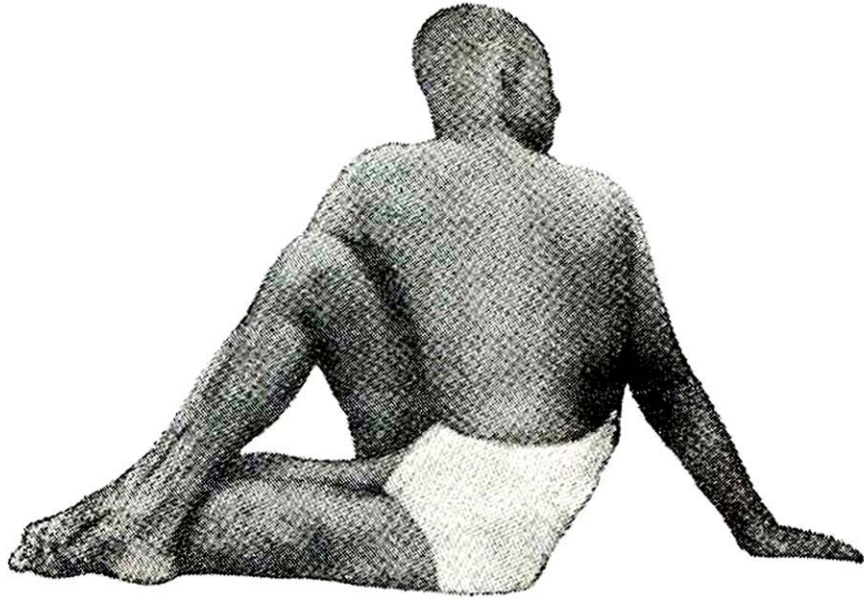
૨૨. વામપાદપ્રાણાસન  
૨૨. વામપાદપ્રાણાસન  
22. Vamapada pranasana



२३. मत्स्येन्द्रासन-१

२३. मत्स्येन्द्रासन-१

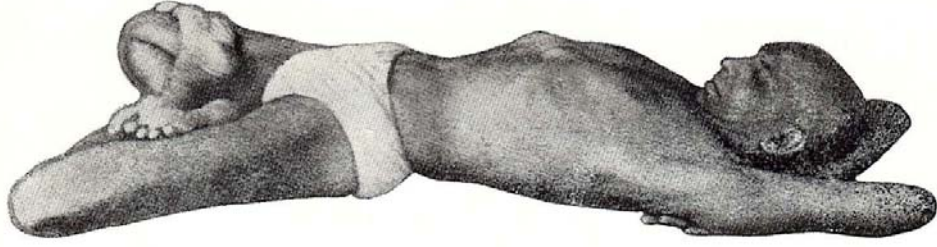
23. Matsyendrasana-1



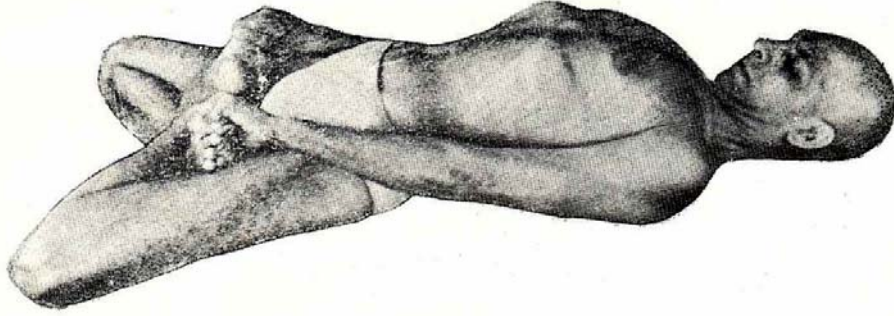
२४. मत्स्येन्द्रासन-२

२४. मत्स्येन्द्रासन-२

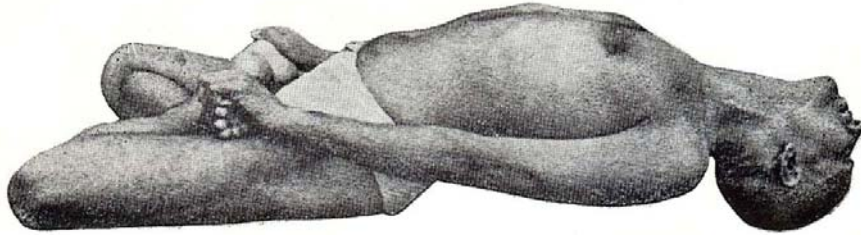
24. Matsyendrasana-2



२५. मत्स्यासन-१  
२५. मत्स्यासन-१  
25. Matsyasana-1



२६. मत्स्यासन-२  
२६. मत्स्यासन-२  
26. Matsyasana-2



२७. मत्स्यासन-३  
२७. मत्स्यासन-३  
27. Matsyasana-3