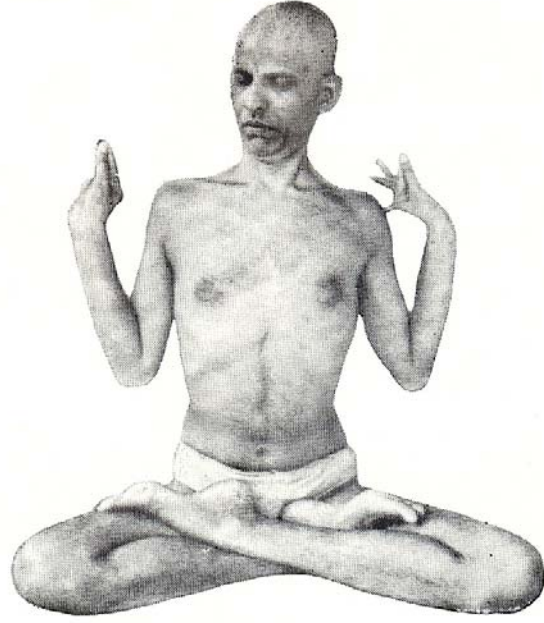


ASANA AND MUDRA
by Swami Kripalvananda

वि भा ग : १

प द्वा स न



१. पद्मासन

१. पद्मासन

1. Padmasana



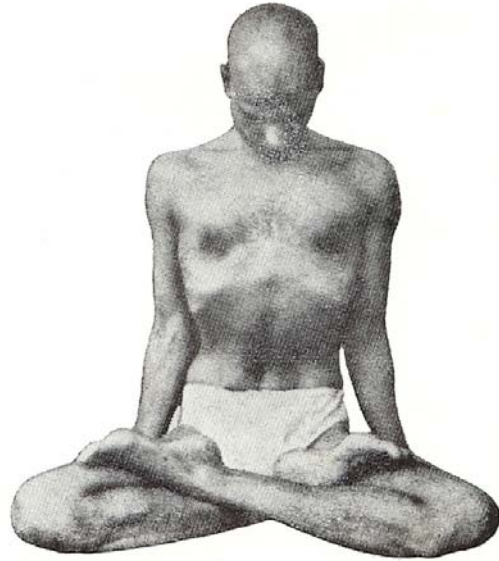
२. अर्धपद्मासन

२. अर्धपद्मासन

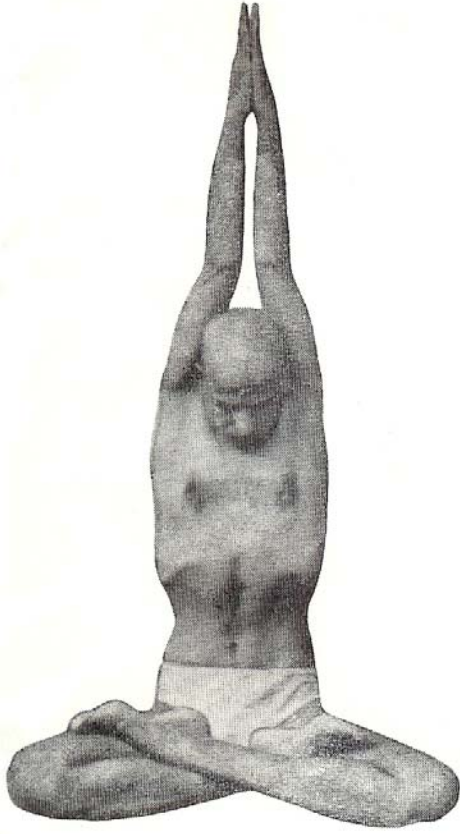
2. Ardhapadmasana



- ३. वीरसन
- ३. वीरसन
- 3. Veerasana



- ४. योगसन
- ४. योगसन
- 4. Yogasana



५. पर्वतासन
५. पर्वतासन
5. Parvatasana

६. उत्तानपद्मासन
६. उत्तानपद्मासन
6. Uttanpadmasan





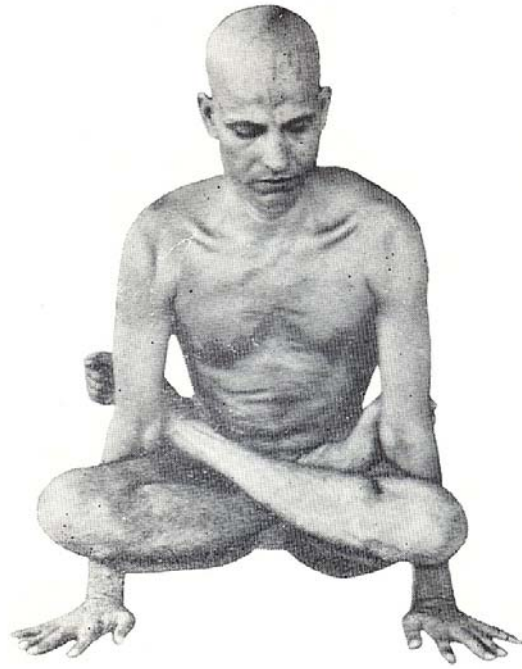
- ७. कर्मुकासन
- ७. कर्मुकासन
- 7. Karmukasana



- ८. कोकिलासन
- ८. कोकिलासन
- 8. Kokilasana



८. बद्धपद्मासन
९. बद्धपद्मासन
9 Baddhapadmasana



१०. लोलासन
१०. लोलासन
10. Lolāsana

