



Adho Mukha Śvānāsana



Adho Mukha Vṛkṣāsana



Pincha Mayūrāsana



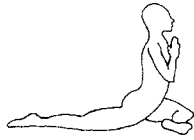
Ūrdhva Dhanurāsana



Dwi Pāda  
Viparīta Daṇḍāsana



Dwi Pāda  
Viparīta Daṇḍāsana



Eka Pāda  
Rājapōtāsana I



Eka Pāda  
Rājapōtāsana II



Ūrdhva Dhanurāsana



Uttānāsana



Squat



Bakāsana

### LEG STRETCHES



Ūrdhva Mukha  
Paschimottānāsana II



Ūrdhva Mukha  
Prasārita Padottānāsana II



Supta Pādānguṣṭhāsana I



Supta Pādānguṣṭhāsana II



Supta Pādānguṣṭhāsana III



Anantāsana