

Sequenza dei cinque elementi

1)



sasha
asana

2)



namakara
asana

3)



virabhadra
asana

4)



parsva ardha
svastikasana

5)



Baghavat
asana

6)



utkatasana

7)



adhara
utkatasana

8a)



ardha
kapala
asana

8b)



kakini
asana

9)



dharmika
asana

10)



ardha chandra
asana (sx-dx)

11)



maha mudra
asana (sx-dx)



mantra
asana