

பயிற்சி 1

பெயரிடுக.



தலைகீழாக கைகளை ஊன்றி சமனித்தல்	மூன்று பாதங்களில் சமனித்தல்	ஒரு பாதத்தில் சமனித்தல்
பூராணைப் போல் ஊர்தல்	கைகளைக் கொண்டு தலையை ஊன்றி சமனித்தல்	நுனிக் காலை பிடித்து அடி வைத்தல்.