

FINISHING POSTURES

1. ūrdhva dhanurāsana
2. salaṁba sarvāṅgāsana
3. halāsana
4. kaṛṇa pīḍāsana
5. ūrdhva padmāsana
6. piṇḍāsana
7. matsyāsana
8. uttāna pādāsana
9. cakrāsana
10. śīrṣāsana
11. baddha padmāsana
12. yoga mudrā
13. padmāsana
14. utpluthiḥ