

Chandra namaskara



Innpust...

utpust...

innpust...

utpust...

innpust...

utpust...

innpust...

utpust...

holde pusten ute...

1

2

3

4

5

6

7

8



Innpust...

utpust...

innpust...

utpust...

innpust...

utpust...

innpust...

utpust...

innpust...

utpust

9

10

11

12

13

14

15

16