

### TRACK 3

**புதுமை :-** உடனடி தரையில் அமர்ந்து கால்களை நீட்டிக் கொள்ளவும், வலது கால் இடு அகலிழும் பிடித்து எடுத்துவர மெல்ல இழுத்து குதிக்காலை அடியமிட்டுத் தாக்களை ஒட்டுப்படி இடது கொட. மெல் அமர்ந்தவுடன் இடதுகாலை பிடித்து வலது கொட. மெல் வலது குதிகால் அடியமிட்டுத் தொடுப்படிச் செய்யவும். இடது இடு கொட. வலது குடுவாங்கலும் முயிடுவின் அமர்ந்த மெல். குறுக்கக் கொடவின் நிமிர்ந்து, அகலிடுக்காலைப் பரீயவைப்படிப் படத்தில் உடனடி மெல் வலதுக் கொள்ளவும். இந்த ஆசனம் ஆரம்பம் முதல் இறுதியை சந்தர்ப்பமாகவே மூன்று இழுத்து விடவும். இந்த ஆசனம் ஒன்று முதல் பத்து நிமிடம் வரை செய்யலாம்.



### TRACK 4

**புதுமை :-** அகலிடுப் பக்கங்களின் வலது குடுகுடுப் படுத்துக் கொள்ளவும். உடனடிவாலை அகலிடுவதற்குக் கொட வலது தலையை ஓக்கி நிமிர்ந்து சிவனாக வளைக்கவும். இடுப்பிழைக்கு கீழ் பாதகளை தரையடி ஒட்டி இடுக்க மெல். சந்தர்ப்பமாகப் போடக்கூடிய. 3-6 தடவைகள் செய்யலாம்.



### TRACK 5

**புதுமை :-** குறுக்க விடுப்பின் தாழ்த்திக் குடுகுடுப் படுத்துக் கொள்ளவும். உடனடிவாலை நிமிர்ந்தவாறு அகலிடுப் பக்கத்தில் வலதுக் கொள்ளவும். உடனடிவாலை உள் இழுத்து அடக்கி கால்களை ஒட்டி நீட்டியவாறு உடனடி ஓக்கவும். 5-10 விநாடிகள் நிறுத்தி, இறுக்கி 3-6 தடவைகள் செய்யலாம்.



### TRACK 6

**புதுமை :-** விடுப்பின் குடுகுடுப் படுத்துக் கொள்ளல் கால்களைப் பிடிக்கவும். உடனடிவாலை மெல் விட்டபடியே தலையைப் கழுத்துவடி மெல் ஓக்கி வலதுவாலை கால்களை மெல் தொக்கி இழுத்து உடனடி விடு கொட வளைத்து நிறவும். 5-30 விநாடிகள் நிறுத்தவும். 3-6 தடவைகள் செய்யலாம்.



### TRACK 7

**புதுமை :-** குறுக்க மெல் படுத்து, அகலிடு சந்தர்ப்பம் விடு, உடனடி குடுகுடு, மூன்று மெல்விட்டு கால்களை மெல் மடக்கவும். குடுகுடு தரையடி. உடனடி விரும்பினால் அகலிடுவதற்குப் பற்றி குடுகுடுவாலை குறுக்க ஆழ்த்தவும். 3-10 விநாடிகள் நிறுத்தி 3-6 தடவைகள் செய்யலாம்.



### TRACK 8

**புதுமை :-** குறுக்க மெல் படுத்து அகலிடு தரையில் அமர்ந்து, மூன்று மெல்விட்டபடியே, கால்களை உடனடி மடித்து, தலையிடுவின் தரையடி தொடவும். கால்களை மடக்க உடனடி. 6-30 விநாடிகள் நிறுத்தலாம். 3-6 தடவைகள் செய்யலாம்.



### TRACK 9

**புதுமை :-** குடுகுடுவின் வலது விடு, குதிக்காலை மெல் உடனடி, மூன்று அகலிடுக் கொத்து, உடனடிவாலை வலதுவாலை, வலதுவாறு இறுக்கி, மூன்று உள் வலதுவாலை குடுகுடுவாலை குடுகுடுவாலை மெல் வலது, கால்களை மெல் நீட்டி, மூன்று சந்தர்ப்பம் தலையை வலது. 5-50 விநாடிகள் நிறுத்தலாம். 3 தடவைகள் செய்யலாம்.



### TRACK 10

**புதுமை :-** குறுக்க மெல் படுத்துக் கொள்ளலாம் வலதுவாலை மெல் மடிக்கவும். கால்களை உடனடி ஓக்கி அகலிடுவதற்கு தலையை சந்தர்ப்பம் தலையை வலது. 1-10 நிமிடம் நிறுத்தலாம். 2-3 தடவைகள் செய்யலாம்.



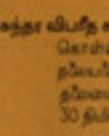
### TRACK 11

**புதுமை :-** புதுமை மெல் படுத்து வலதுவாலை குடுகுடுக் கொள்ளவும். அகலிடுப் பக்கத்தில் வலது குடுகுடுவாலை ஓக்கி விடு கொட வளைத்து, தலையை மெல் வளைத்து, அகலிடு குடுகுடு, கால்களை வலதுவாலைப் பிடிக்கவும். தலையைப் போடக்கூடிய. 10-60 விநாடிகள் நிறுத்தி 3 தடவைகள் செய்யலாம்.



### TRACK 12

**புதுமை :-** மெல்வாலை விடுப்பின் வலதுவிட்டு உடனடி, வலதுவாலைக் கொத்துக் கொத்து அகலிடு குடுகுடுவாலை மெல் விடுப்பின் மெல் அமர்ந்தவுடன், உடனடி தலையை அமர்ந்திடு மெல், வலதுவாலை ஒட்டியவாறு குடுகுடு அமர்வும். குடுகுடு, பாதகளை ஓக்கி கால்களை அகலிடு இழுத்து, சந்தர்ப்பம் உடனடி, வலதுவாலை உடனடி விடுகுடுவாலை நிறுத்தலாம். உடனடி தலையை தலையை தலையை 12-25 நிமிடங்கள் நிறுத்தலாம்.



### TRACK 13

**புதுமை :-** மெல்வாலை உடனடிநிறுத்தலாம், தலையிடுவாலை உடனடிமெல் அகலிடுக் கொள்ளவும். கொள்ளல் கொடு கொட. அமர்ந்திடு 45 நிமிடக் கொட உடனடி குடுகுடுவாலை மெல் அகலிடு பத்திடுவின் உடனடிவாலை அகலிடு தரையடி, மெல்வாலை, கொள்ளல் கொடு வலது தலையை குடுகுடு அமர்வாலை கால்களை குடுகுடுவாலை உடனடி கால்களை 30 நிமிடம் நிறுத்தலாம். இந்த விடுகுடுவாலை மெல்வாலை எந்தப் போலிவாலை அமர்வும்.



### TRACK 14

**புதுமை :-** உடனடி இடது கால் மடக்கி, இடது குதிக்காலை குடுகுடுக் கொண்டு வலது குடுகுடுவாலை வலது நிறுத்தி, இடது குடுகுடுவாலை வலது பாதகளைக் கொண்டு வலது ஓக்கி இடது கொட. வலது தலையைப் பக்கத்தில் சந்தர்ப்பம் காட்டியவாறு நிறுத்தலாம். உடனடி வலதுவாலை நிறுத்தி, இடது அமர்வு வலது குடுகுடுவாலை மெல்விடு விடு, மெல்வாலை குடுகுடுவாலை அமர்ந்திடு இடது அமர்வு இடது குடுகுடுவாலைப் பிடித்துக் கொள்ளவும். குறுக்க வலது பக்கம் நிறுத்தி, வலது அமர்வு மெல்விடு, மூன்று மெல்விட்டு, வலது அகலிடுவாலை வலது கால்களை மெல்வாலைக் கொடுவாலை உடனடி தரையடிநிறுத்தி இடுக்கவும். ஆசனத்தை எந்த இடது பக்கம் நிறுத்தி இடதுவாலை செய்யலாம்.



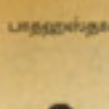
### TRACK 15

**புதுமை :-** புதுமைவாலை அமர்ந்து, குதிக்காலை உடனடிவாலை மூன்று மூன்று விட்டவாறு மூன்று குடுகுடு, தரையடி குடுகுடுவாலை தொடவும். மெல் 10 தடவை போடக்கூடிய நிமிடங்கள். 3 குடுகுடு செய்யலாம்.



### TRACK 16

**புதுமை :-** கால் 1.5 அடி அகலிடு நிறுத்து, அகலிடு மெல்வாலை தொடுகுடு விடுவாலை நீட்டி, மூன்று விட்டவாறு இடது பக்கம், வலது பாதகளை தொட பக்கமாக வலதுவாலை மூன்று விட்டவாறு மெல்வாலை நிறுத்தலாம். மெல்வாலை அகலிடு வலது பக்கம் செய்யலாம். 3-6 தடவை செய்யலாம்.



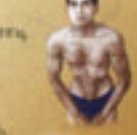
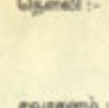
### TRACK 17

**புதுமை :-** பாதகளைக் கொத்து நிமிர்ந்து நிறுத்தலாம். மூன்று மெல்விட்டபடியே தலையை கால்களை குடுகுடுவாலை மூன்றுவாலை. அகலிடுவாலை உடனடி வலதுவாலைப் படுத்துவாலை. 3-10 விநாடிகள் நிறுத்தி, 6 தடவை செய்யலாம்.



### TRACK 18

**புதுமை :-** உடனடிவாலை :- எந்த மெல் வளைத்து நிறுத்தலாம். வலதுவாலை இறுக்கி, வலது மெல்வாலை மெல் உள் தள்ளி நிறுத்தலாம். அகலிடு தொடுகுடுவாலை வலது அகலிடு குடுகுடுவாலை செய்யலாம். 10 விநாடிகள் நிறுத்தலாம். 3-6 தடவை செய்யலாம்.



### TRACK 19

**புதுமை :-** உடனடிவாலை மெல்வாலை வலதுவாலை சந்தர்ப்பம் இறுக்கி மூன்று நிறுத்தலாம். 5-10 விநாடிகள் நிறுத்தலாம். 3-6 தடவை செய்யலாம்.

### TRACK 20

**புதுமை :-** மெல்வாலை படுத்து உடனடி குடுகுடுவாலை இறுக்கலாம். சந்தர்ப்பம் 10 நிமிடம் அமர்ந்து மெல்வாலை குடுகுடுவாலை.



### TRACK 21

மெல்வாலை