

Gerakan Yoga Untuk Dapat Tidur Yang Tenang

1- Gerakan membungkuk ke depan



2-Gerakan Membungkuk ke Depan (Uttanasana)



3-Gerakan Anak Kecil (Balasana)



4-Posisi Menyeruduk (Halasana)



5-Kaki Menempel Pada Dinding (Viparita Karani)



6-Posisi Mayat (Savasana)



7-Telentang dan Memutar Tulang Belakang (Supta Matsyendrasana)



(Disajikan Ulang oleh FatchurR)