B+1	१) गुडम्बल्या भाग गादीवर खाली बाबावा, असा पद्धतील गुडमा ५
	र) पाय गुडम्यातून घोडा बाक्यून घेजान मन टाच खाती दावणे १-१० मोजून सोडले.
	 दोन्ही पाय गुडायातून वाकदून एक उशी पार्याच्याच्ये हे अन उशीवर दावले १-१० मोजले लोडले.
	४) गुडघे ताउ ठेवून दोन्ही गुडघ्याच्या मध्ये उनी उन्हेन उन्हों त्र भ मेकंद दाब द्यावा.
Omition of the Control of the Contro	भे) सरक बसून गुडध्यातून पाय सरक देउन्न दोन्ही हात सचीर पाकून पार्याच्या बोटांना देकतायचा प्रयत्न करने तिथे १-५
io Company	६) सरज झोपून एक पाय सरळ वर उचलने (गुडपा सरज ठेफन)
- Bright	a) पालथे झोपून एक पाय सरळ वर उचलने •
	८) एका कुशीवर झोपून खालचा पाय बाकवून डेकल वस्था पाय सरळ वर उचलणे १-५ मोजने खाली धेने.
Told,	९) सरव झोपून एका पायाखाली टॉवेलधा जाउ रोत कसन वेजन मग रवा पायाचा गुड्या वर करने (सरव करने) १-५ मोजने खाली धेने.
- প্রা	१०) खुर्थीवर बसून खाली लॉबला पाद मोडावा पीटपाच्या वन्ती कड़न बांधल्यावर गुढ्या तात उपलाख कता स्थितीत गुढ्याच्या १ मेंकर पर्यत्व हतेलय प्रशादा व मग खाली आजाता, न घांबला पता वर उपलाख कती कृती किमान १० वेळा केल्यावर मन पाद पूर्वतत स्थितीत क्रणाया.
	५५) पालचे झोपून पायाला कवन आहून हुवया ५०° कोन्यस्ट्रीन शकराण. अशा रिचलीत गुरुणा ५ सेक्ट्रास्ट्रीत करून देशता. त्यानेता हुइस्याला प्रशा सहद कराने पण गायीला न टेक्ट्राण हरोतच पत्ता पूर्वतत शकराये. अशी हारी कियान ६० वेडा केल्स्ट्रास्य याच गारीवर टेक्ट्राण.