

تو می تونی

اگر
فکر کنی که

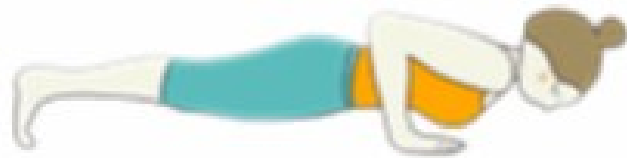
می تونی



وضعیت سرسره



وضعیت چهار نقطه (چاتورانگا)



چرخه تمرین

وضعیت چمباتمه



تو می تونی

اگر فکر کنی که می تونی



وضعیت کلاغ