

Bandha for Dummies- an imaginary dress code for Yogis

EIN



Gürtel schließen



Reißverschlüsse zu



Hosenträgerkreuz spannen



Fliege richten



Mütze am Hinterkopf ansetzen

AUS



Mützenschirm nach vorne



Hosenträger an Schultern entspannen



Hosenträger zu



Smiley auf Unterhose niest



Smiley auf Unterhose lächelt

