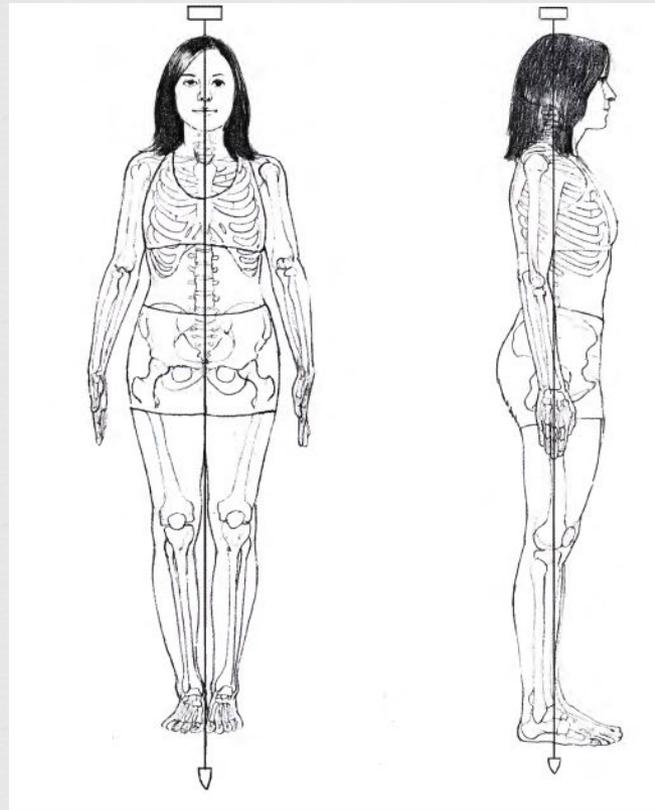


Асаны

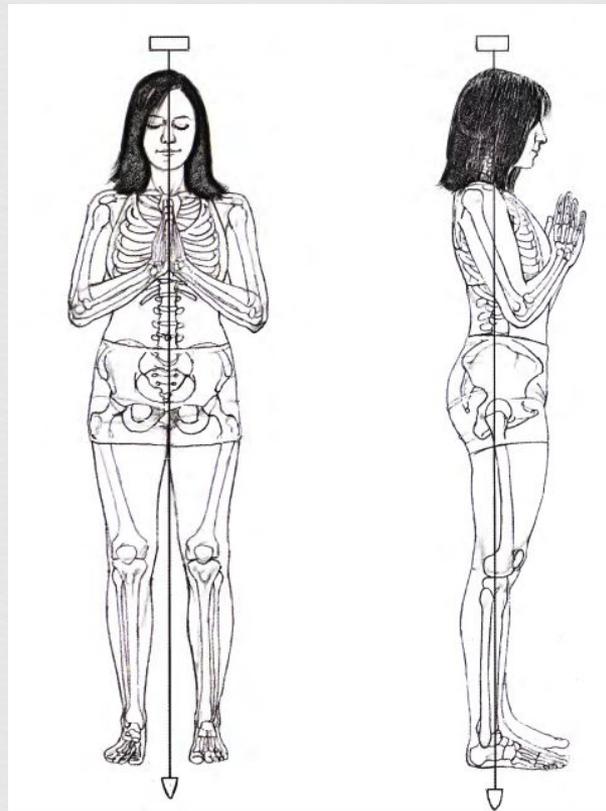


Базовые элементы йоги

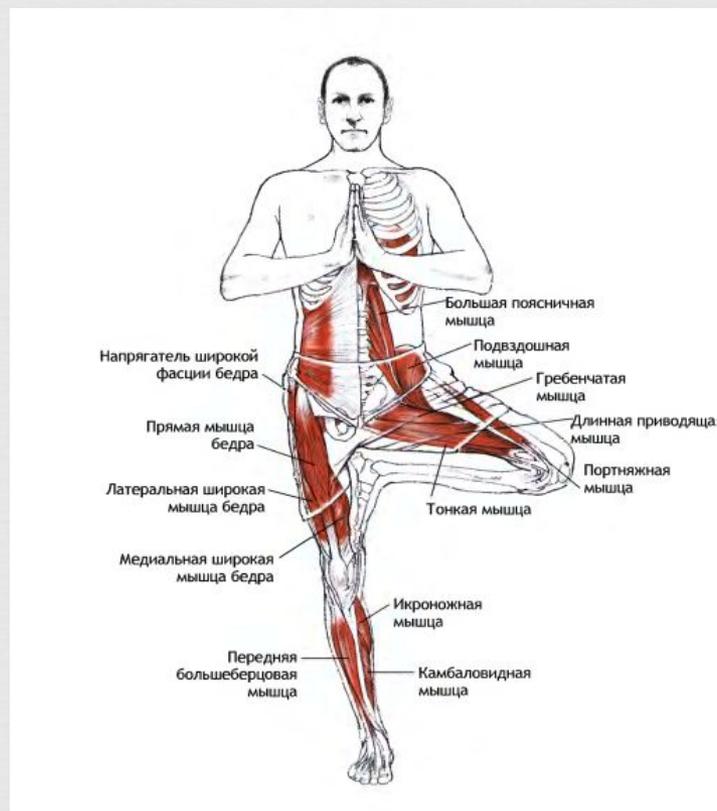
Тадасана – поза горы



Поза молитвы



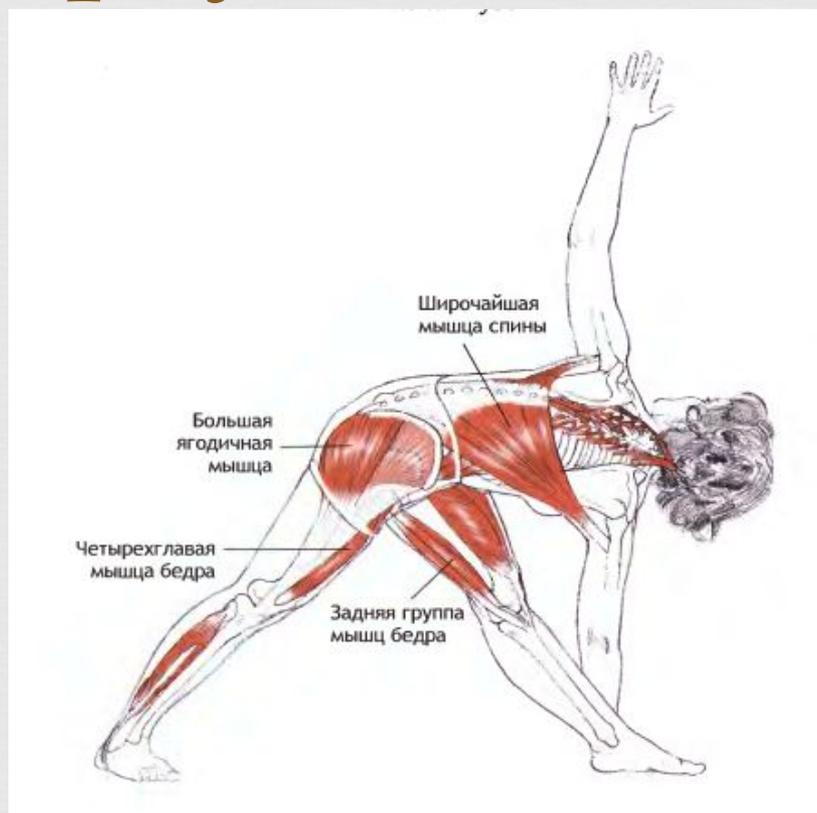
Врикшасана – Поза дерева



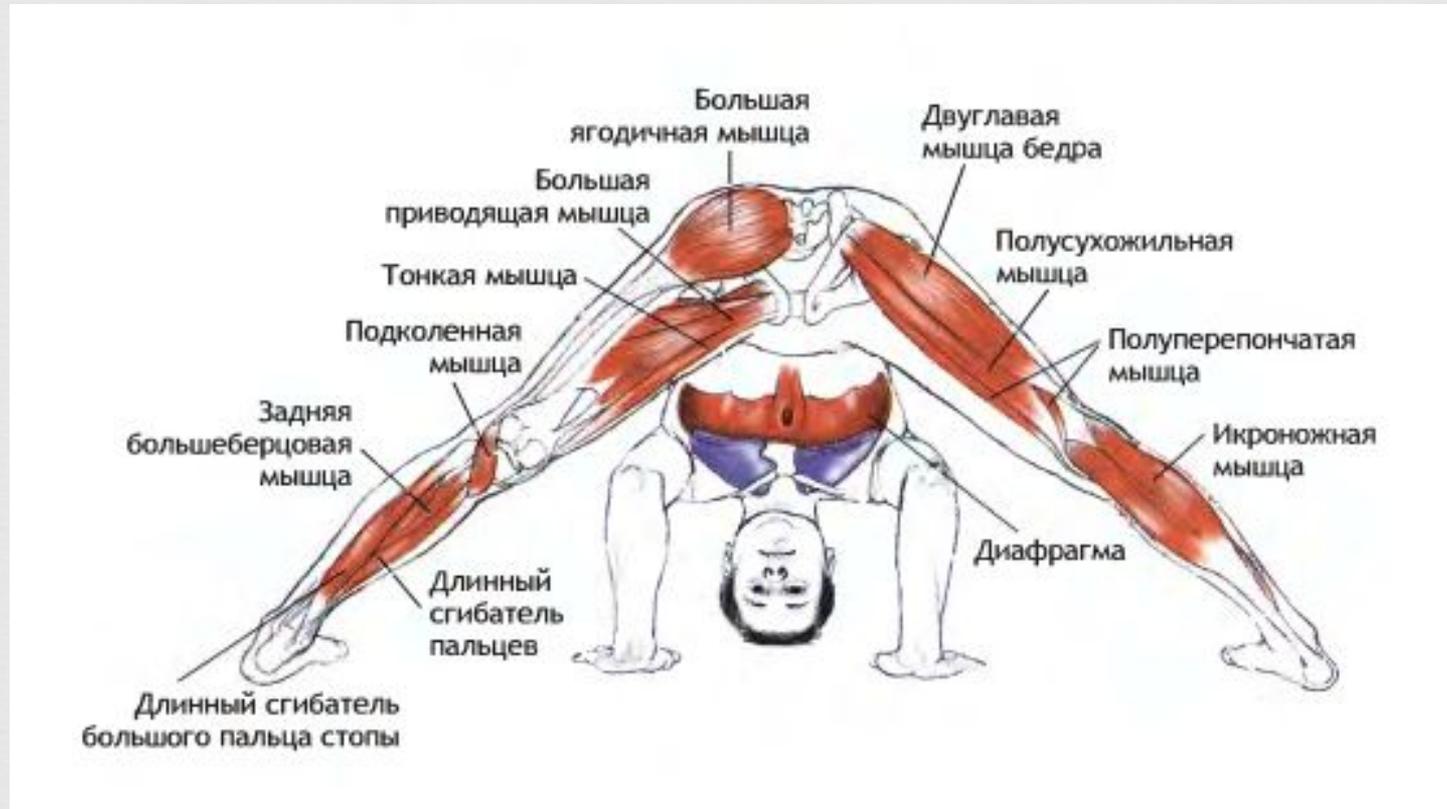
Уттхита Триконасана – поза треугольника



Паривритта Триконасана – поза обратного треугольника



Прасарита Падоттанасана



Уттхита Паршвоконасана – поза бокового угла



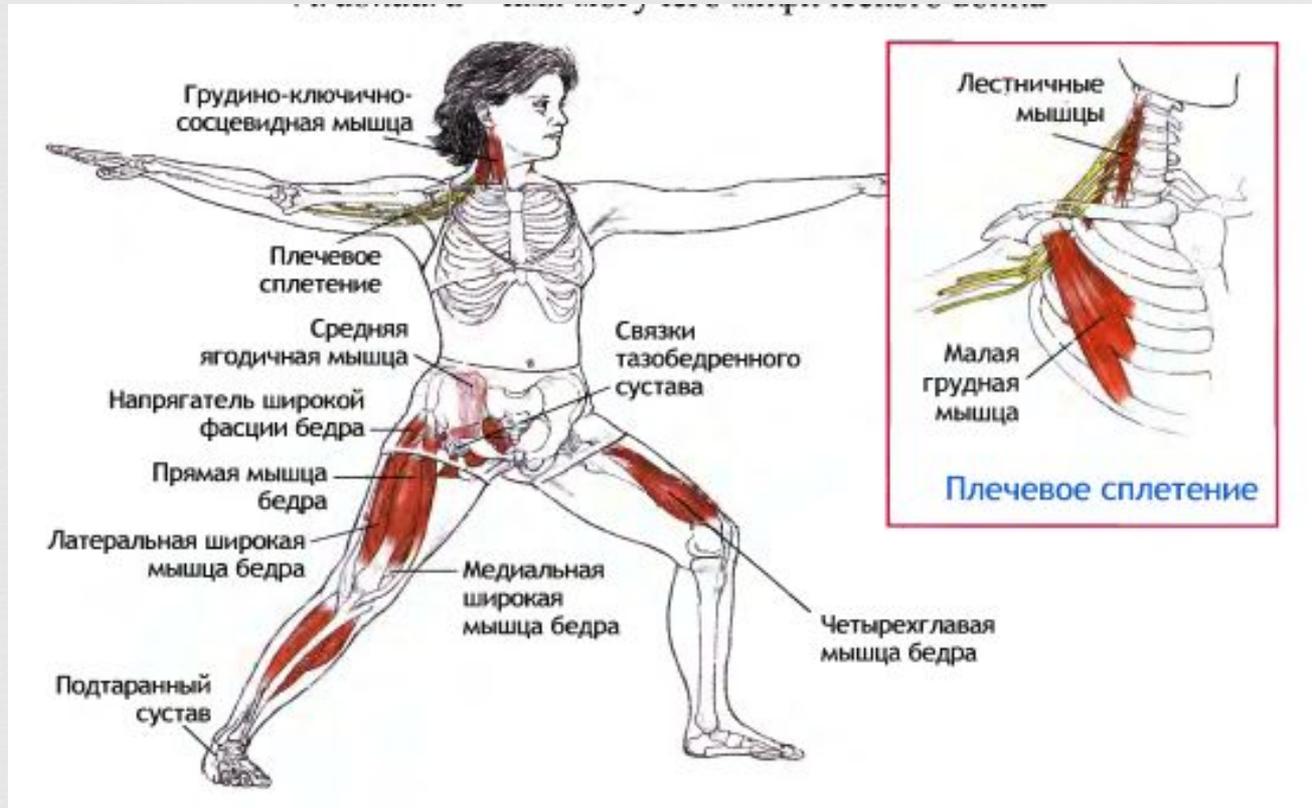
Паривритта-Баддха- Паршваконасана - поза обратного бокового угла



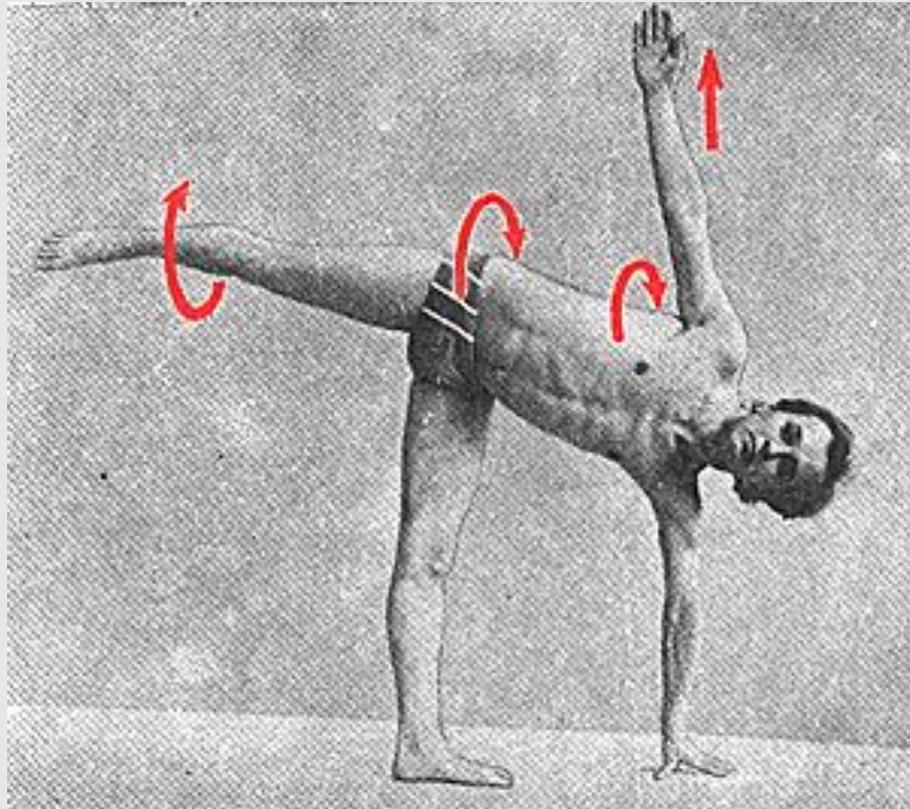
Виравхадрасана I – Поза ВОИНА



Виравхадрасана II



Ардха Чандрасана

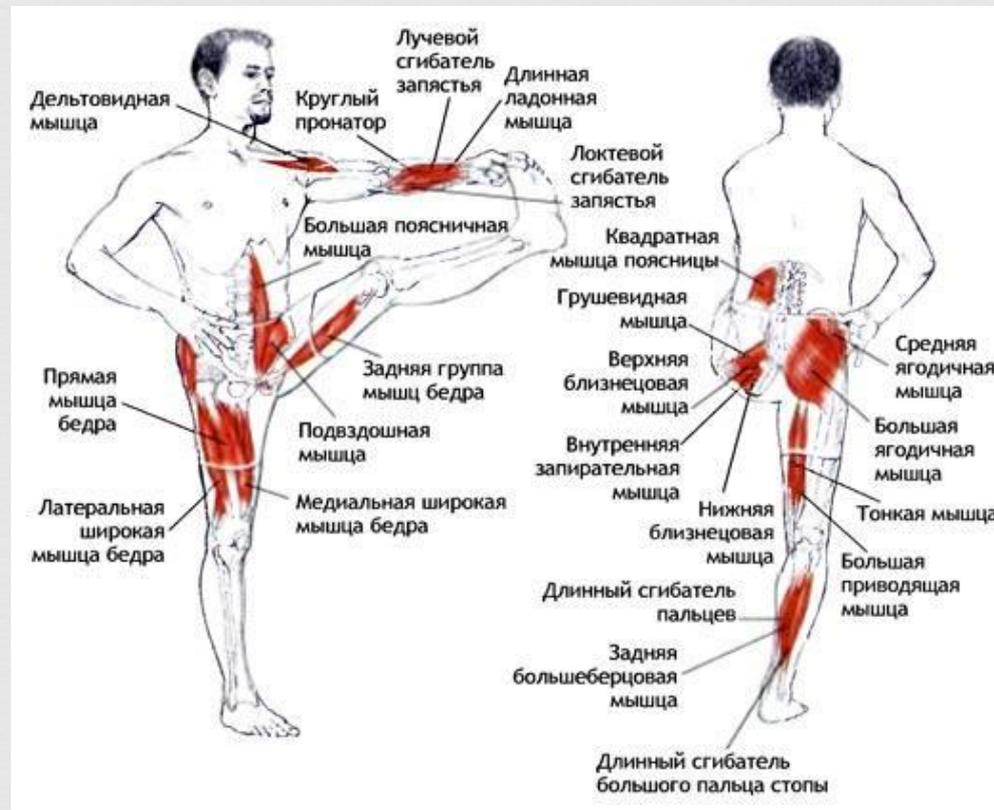


Виравхадрасана III

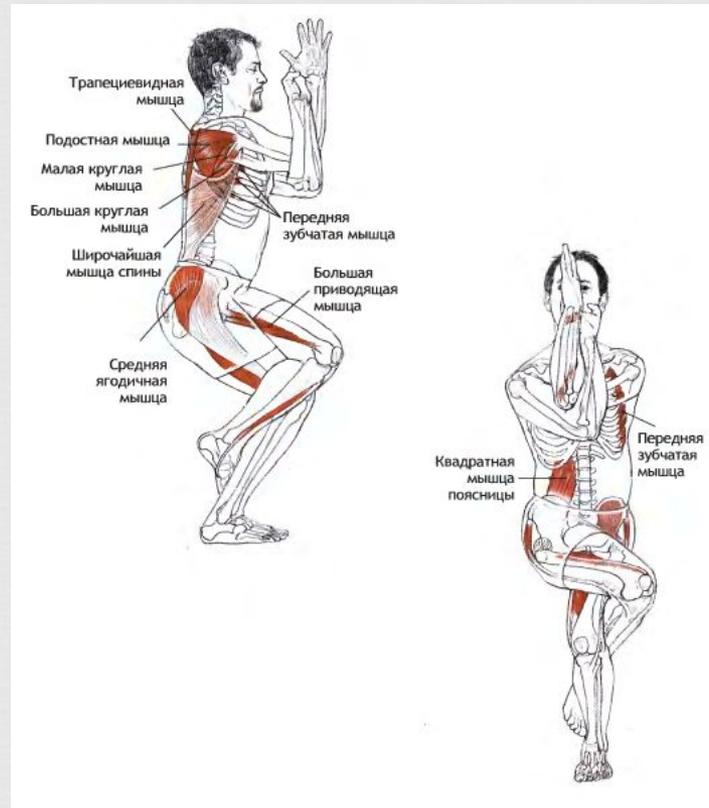


Уттхита-Хаста-Падангуштхасана - поза вытянутой руки и большого пальца

НОГИ



Гарудасана - поза орла



Натараджасана – поза короля танцоров



Урдхва-Прасарита- Экападдасана – поза с подъемом Задней ноги



Прасарита Падоттанасана



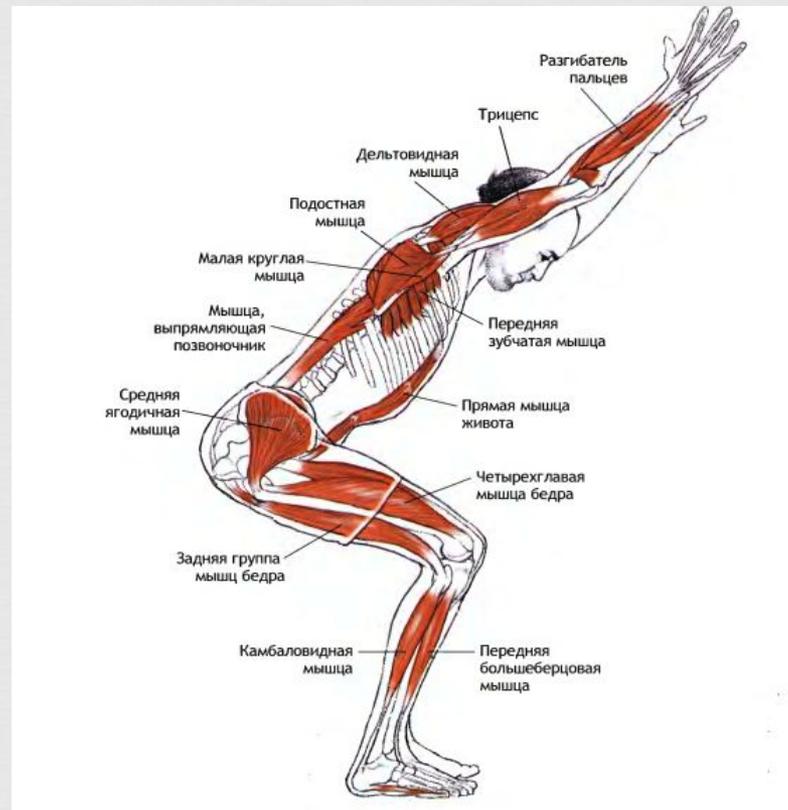
Уттанастана - наклон вперед



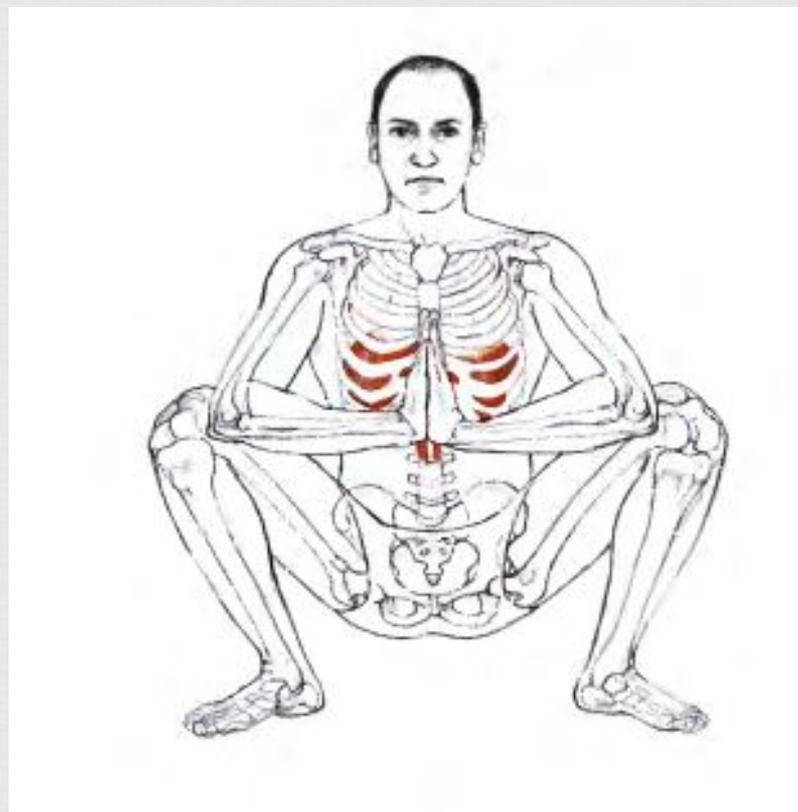
Уттанастана - облегченная



Уткатасана - поза стула



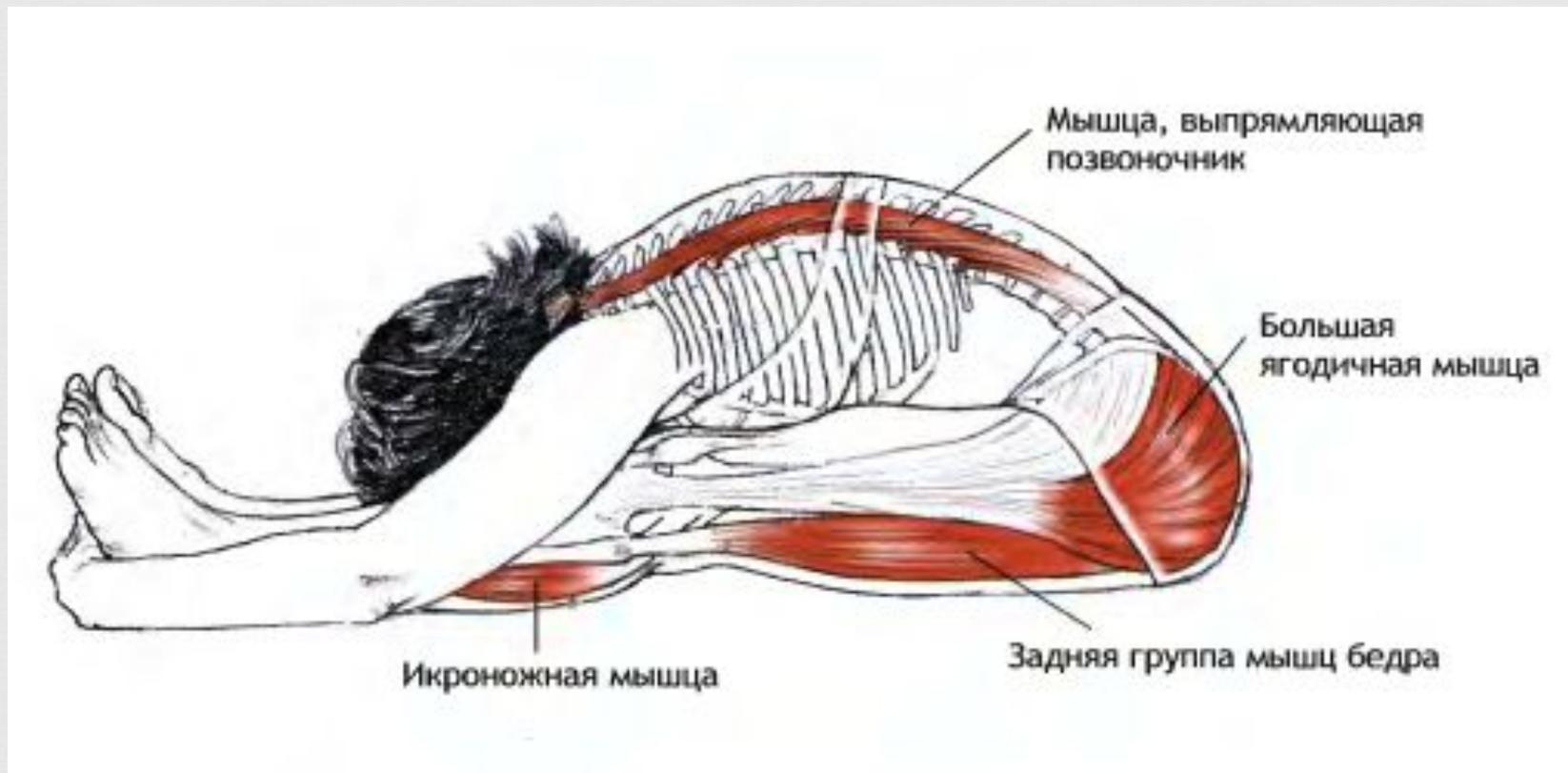
Упавешасана – поза в глубоком приседе



Джану-Ширшасана – поза «Голова к колену»



Пашчимоттанасана - поза растягивания СПИНЫ



Паривритта-Джану-Ширшасана — поза голова к колену со скручиванием



Махамудра - Большая печать



Трианг Мукха Экапада Пашчимоттанасана



Ардха Матсьендрасана – поза полуповелителя рыб



Маричиасана I



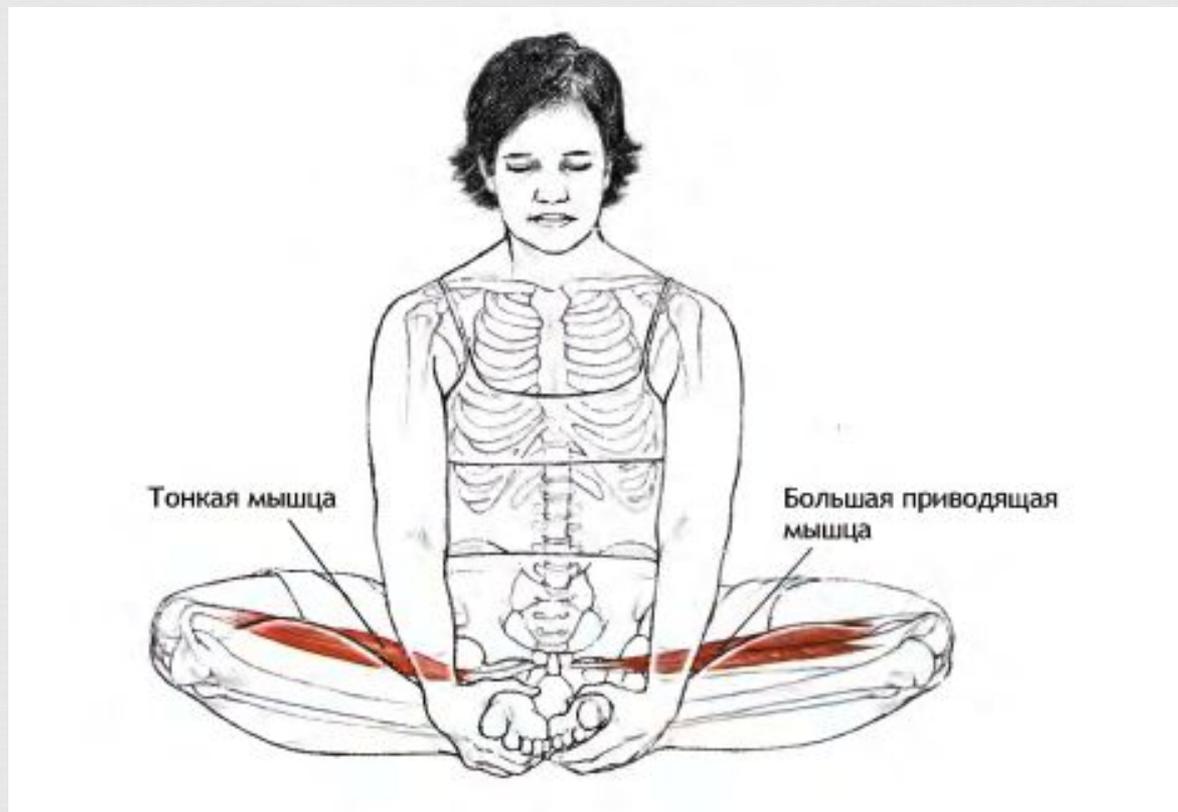
Маричиасана II



Маричиасана III



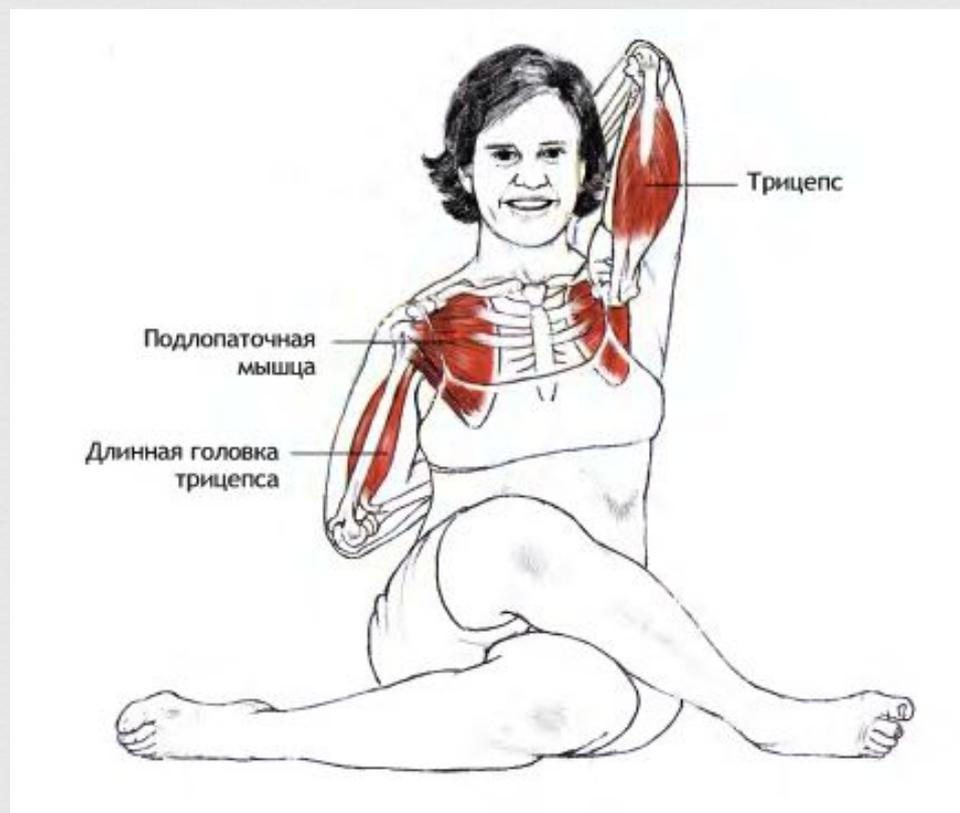
Поза связанного угла (+наклон)



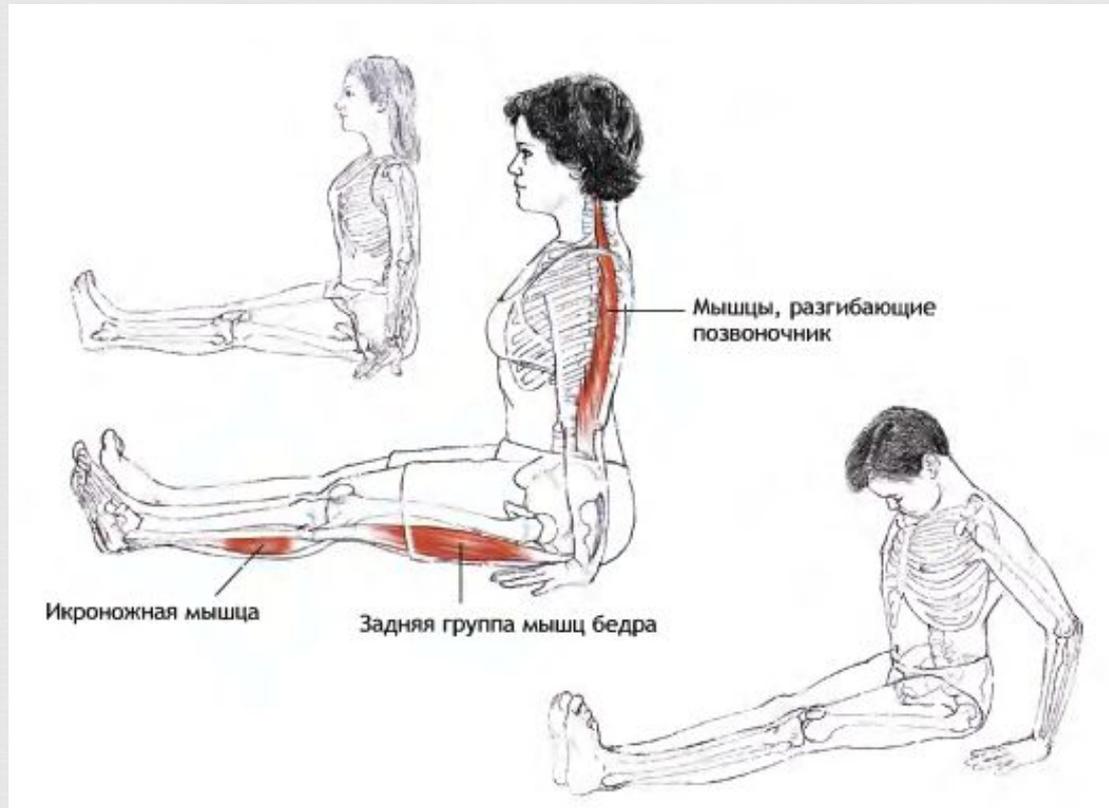
Симхасана - поза льва



Гомукхасана – поза коровьей морды



Дандасана - поза посоха



Упавишта-Конасана – поза угла в положении сидя



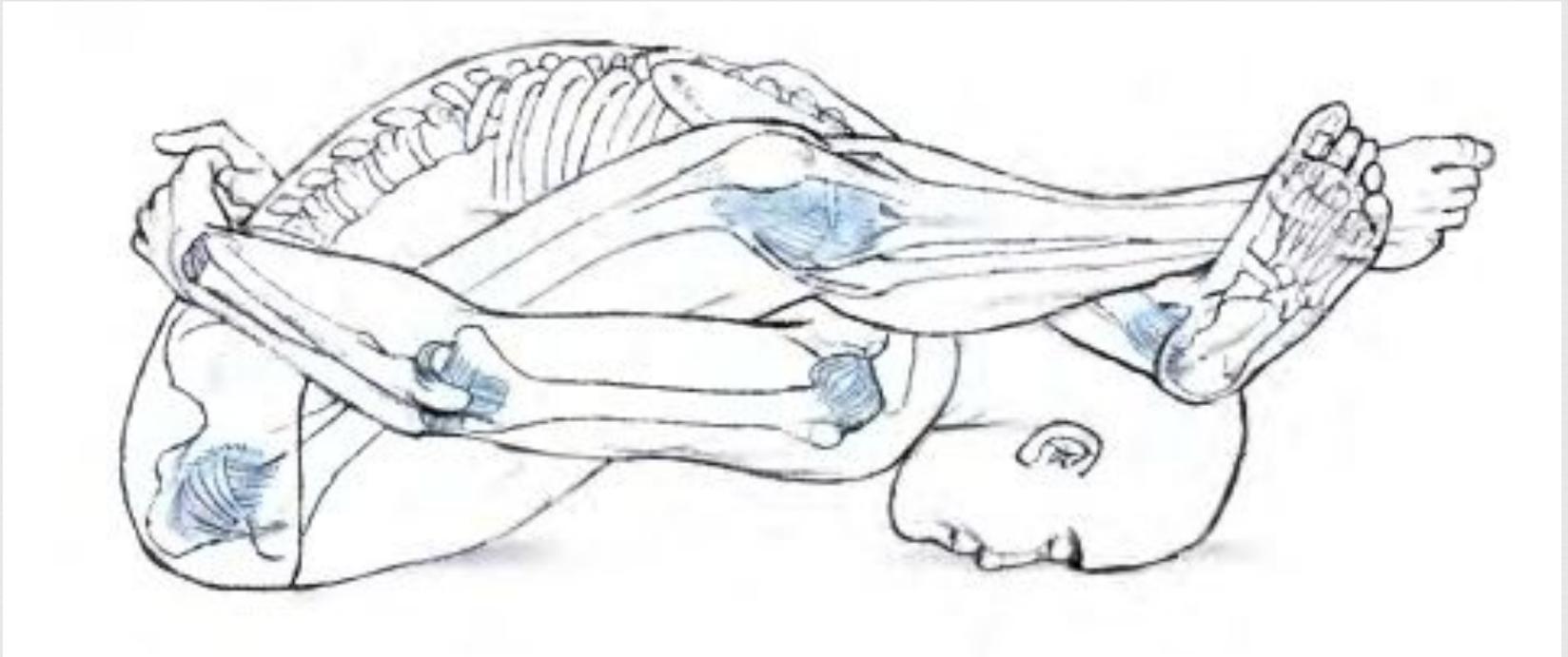
Хануманасана – поза повелителя обезьян



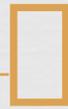
Курмасана - поза черепahi



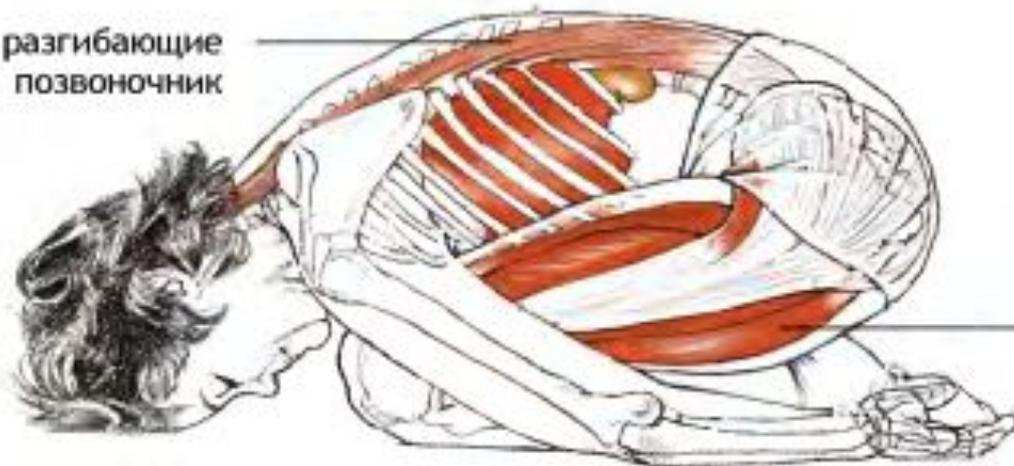
Супта-курмасана - перевернутая поза черепашки



Баласана – поза ребенка



Мышцы, разгибающие
позвоночник



Задняя группа
мышц бедра

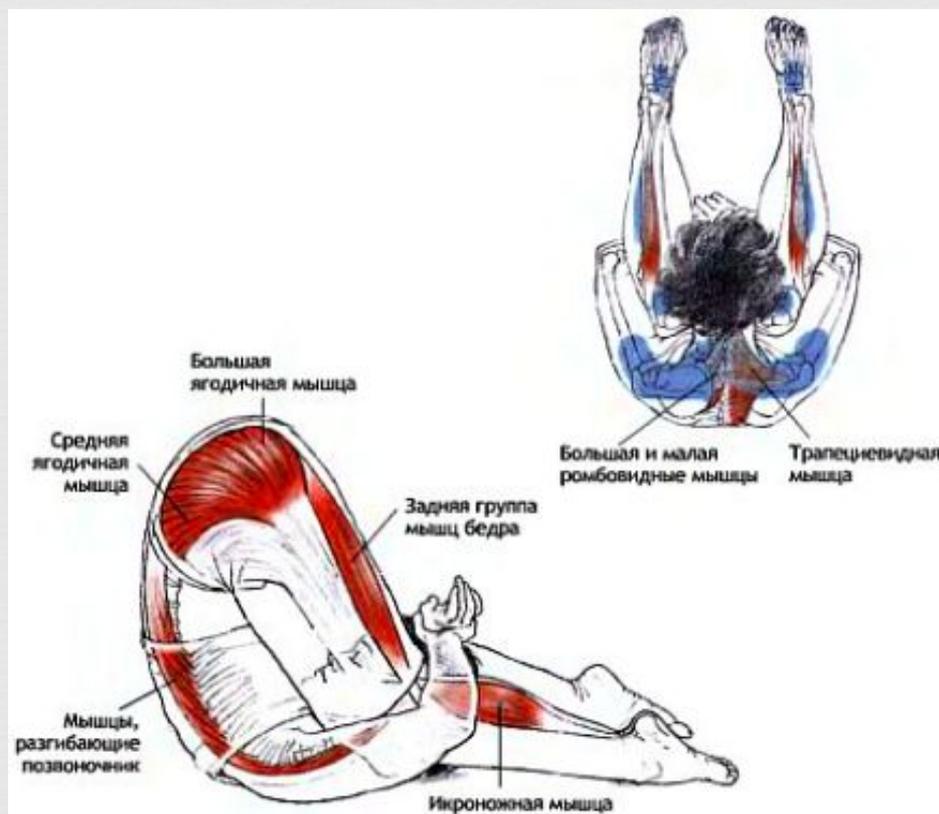
Навасана - поза лодки



Халасана – поза плуга



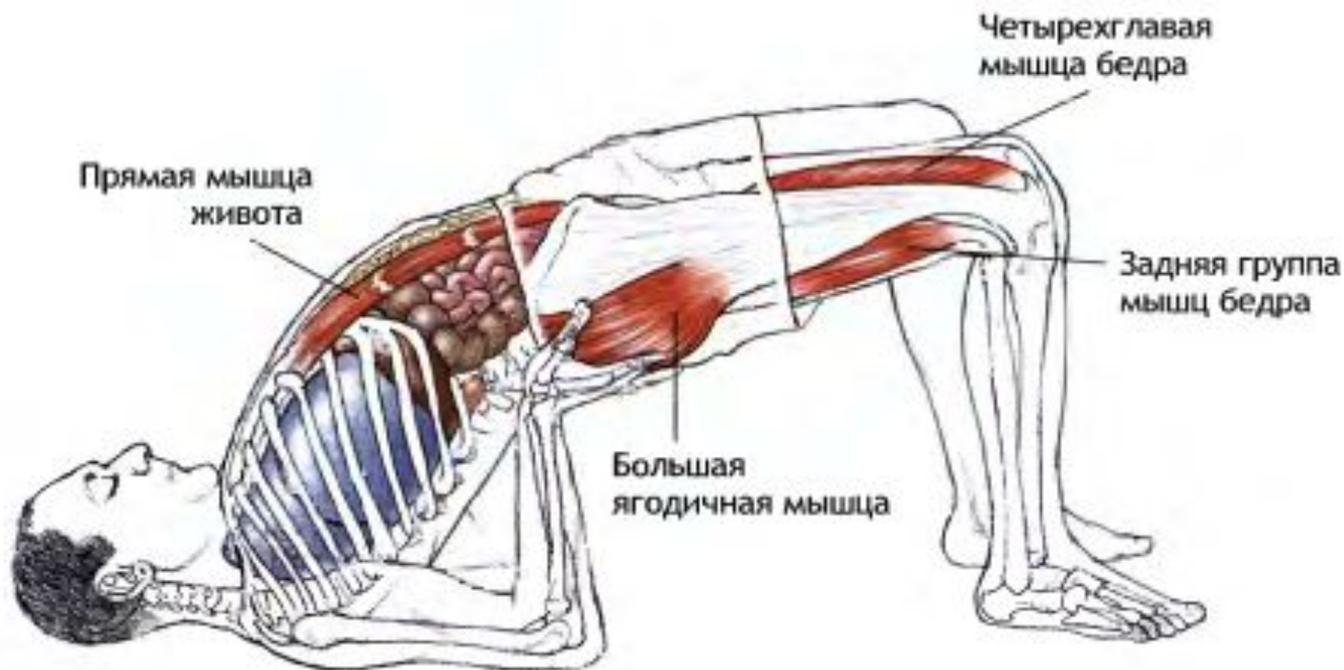
Карнапидасана – поза «Уши к коленям»



Дви-Пада-Питхам – поза двуногого стола



Сету-Бандхасана – поза моста



Чатус-Пада-Питхам – поза четырехногого стола



Урдхва-Дханурасана – поза перевернутого лука





Грудино-ключично-сосцевидная мышца

Прямая мышца живота



Поза рыбы с вытянутыми руками



Пурвоттанасана – поза обратного наклонного упора



Васиштхасана – поза мудреца



Чатуранга-Дандасана – вытянутый горизонтальный упор



Асана планка



Бхуджангасана - поза кобры



Поза кобры с поднятыми ногами

Вариант.
Поза кобры с ногами,
согнутыми в коленях



Дханурасана - поза лука



Шалабхасана – поза саранчи (кузнечика)



Урдхва-Мукха-Шванасана - поза собаки, смотрящей вверх



Адхо-Мукха-Шванасана – поза собаки, смотрящей вниз

вниз



Уштрасана - поза верблюда



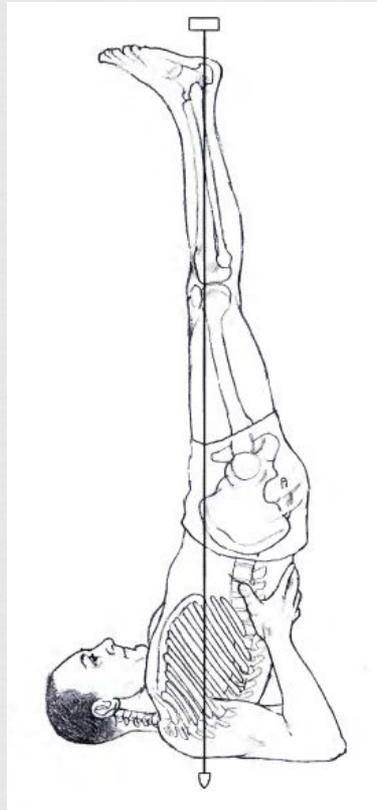
Супта-Вирасана – поза героя лежа на спине



Випарита-Карани - обратная поза



Саламба-Сарвангасана – стойка на плечах с поддержкой



Нираламба-Сарвангасана - стойка на плечах без поддержки



Джатхара-Паривритти – поза скручивания желудка



Маюрасана - поза павлина



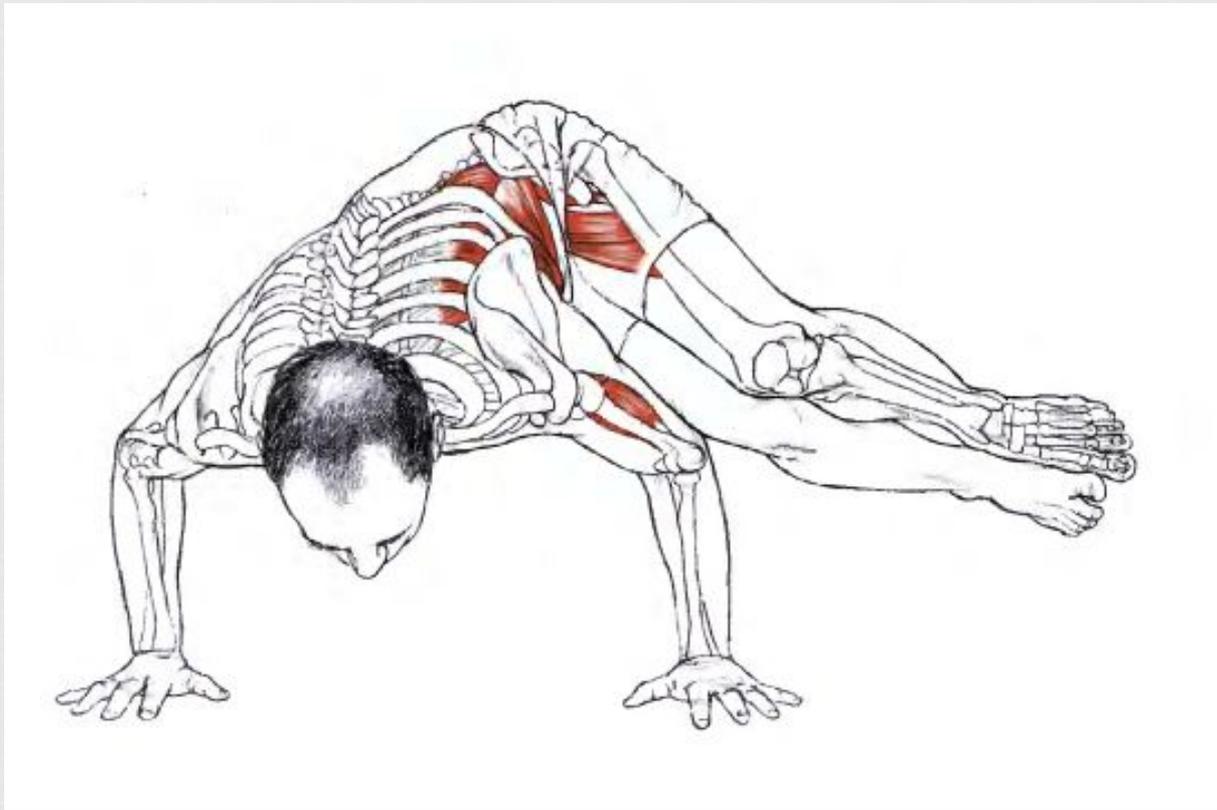
Аштавакрасана – ПОЗА ВОСЬМИ ДУГ



Бакасана - поза журавля



Поза журавля с отведением ног в сторону



Адхо-Мукха-Врикшасана - поза дерева вниз головой



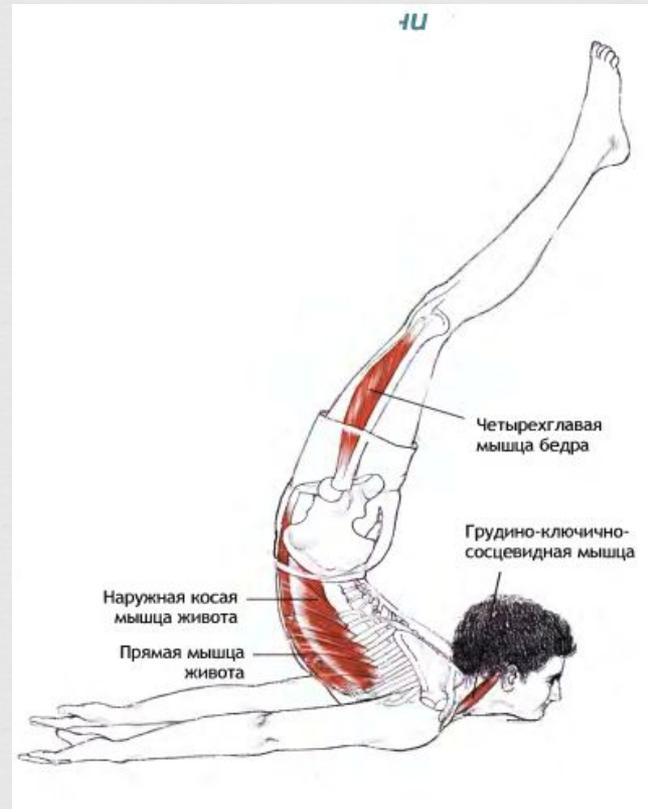
Пинча-Маюрасана – поза павлиньего пера



Саламба-Ширшасана – стойка на голове с поддержкой



Випарита-Шалабхасана - перевернутая поза саранчи



Вришчикасана – поза скорпиона

