

# ПОЗА ВОИНА



विभद्रासना

# ПОЗА ДЕРЕВА



# ПОЗА ОРЛА



# ПОЗА ТРЕУГОЛЬНИКА



# ОТТЯЖКА СТУПНИ



# ПОЗА с НАКЛОНОМ ВПЕРЁД



# ПОЗА СОБАКИ



# ПОЗА КОШКИ



# ПОЗА планки



पञ्चपुराणा वानवासना ि

# ПОЗА 4 конечностей



चतुराङ्गा बान्धसना

# ПОЗА ЯЩЕРИЦЫ



पुच्छान् भ्रुवत्खसना ि

# ПОЗА ЗМЕИ



бхуџангаџана

# ПОЗА ГИРЛЯНДЫ



# РЕЛАКС С

