

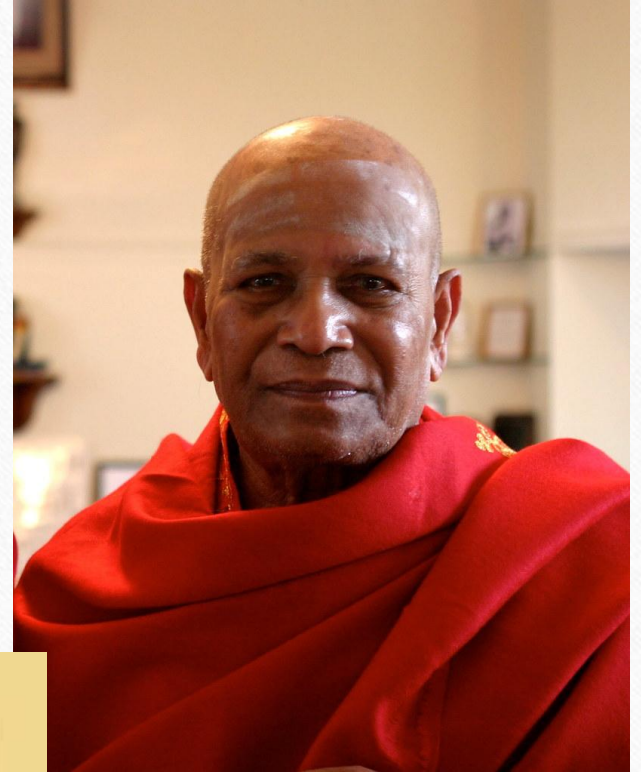
АШТАНГА-ВИНЬЯСА ЙОГА

УДЕРЖИВАЙТЕ КАЖДУЮ ПОЗУ В ТЕЧЕНИЕ 5
ПОЛНЫХ ДЫХАНИЙ

АШТАНГА ВИНЬЯСА ЙОГА

ОСНОВНЫЕ ПОЗЫ





Ученики Шри Кришнамачарьи



П. Джойс

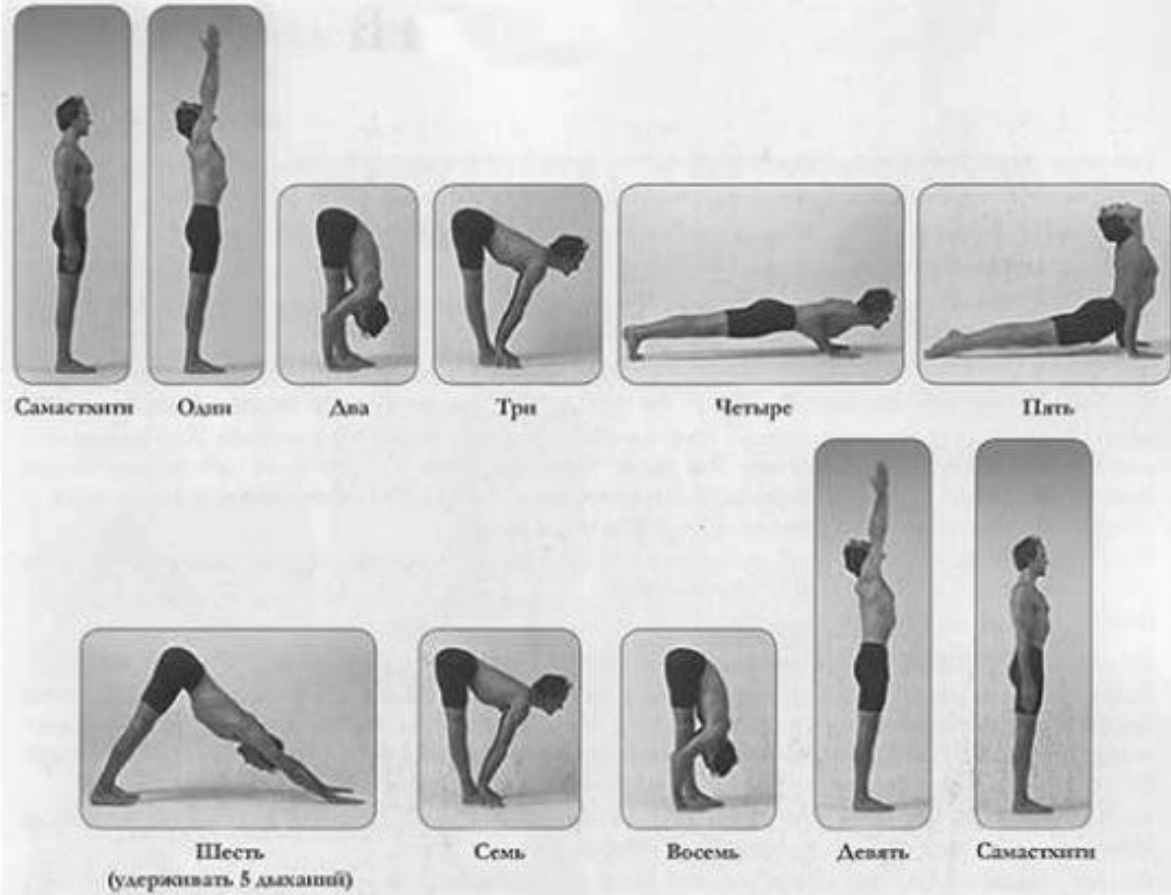


БКС Айенгар



ТКВ Десикачар

Сурья Намаскар А



Сурья Намаскар Б



Самастхити



Одхи



Два



Три



Четыре



Пять



Шесть



Семь



Восемь



Десять



Десять



Одиннадцать



Двенадцать



Сорок



Самастхити



Тридцать



Четырнадцать
(удерживать 5 дыханий)



Пятнадцать



Шестнадцать

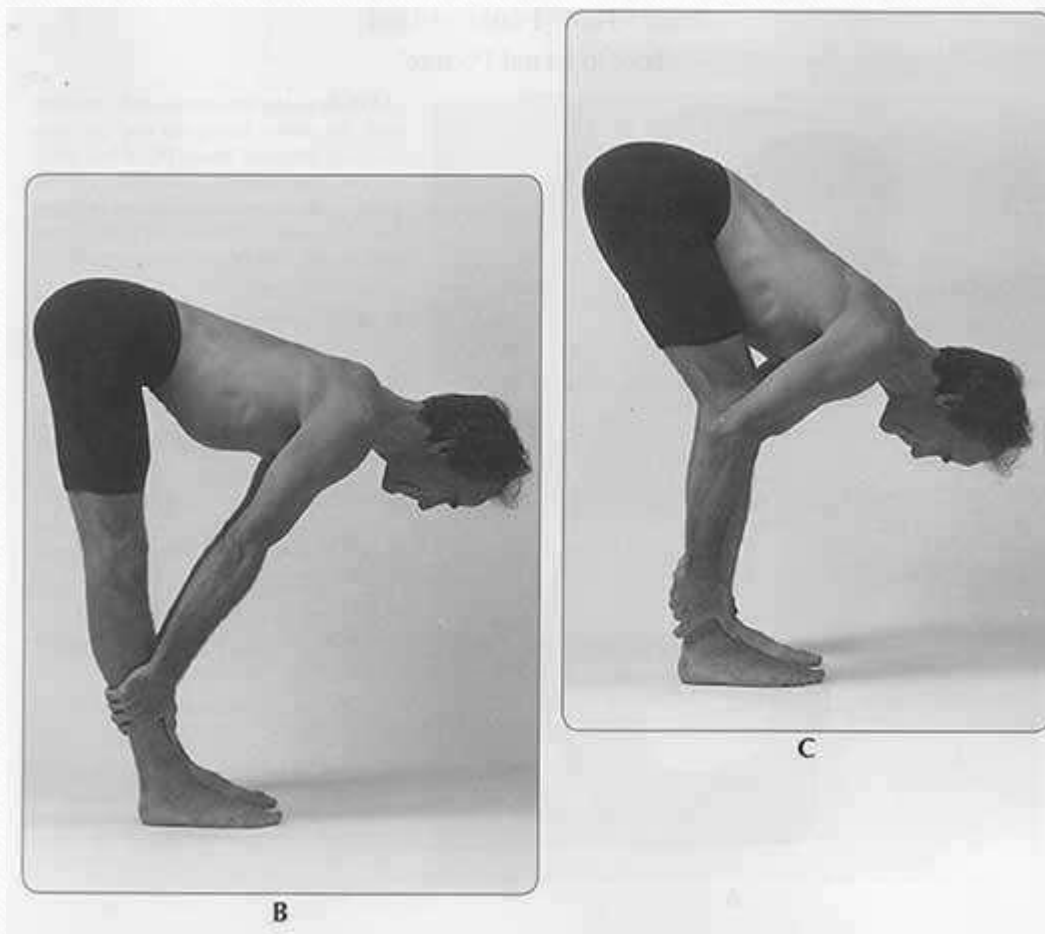
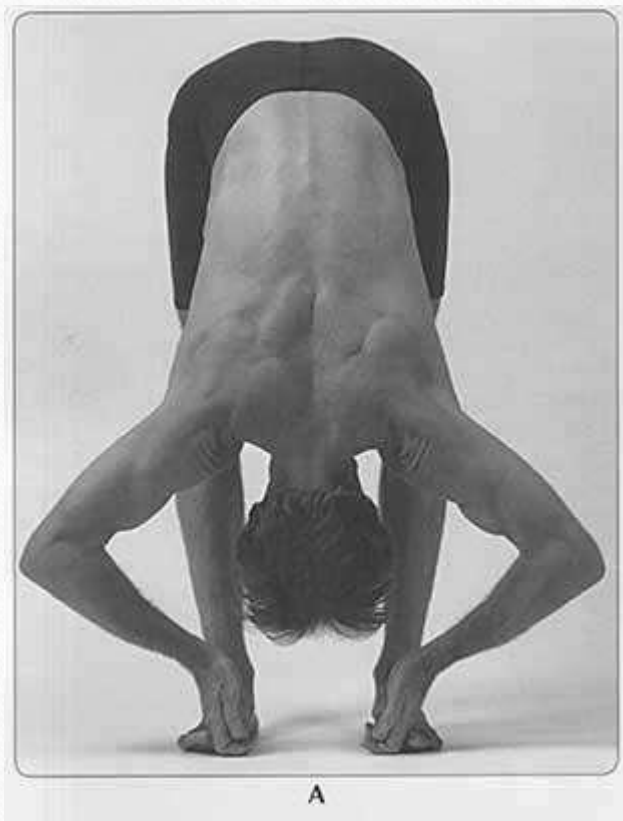


Сорок

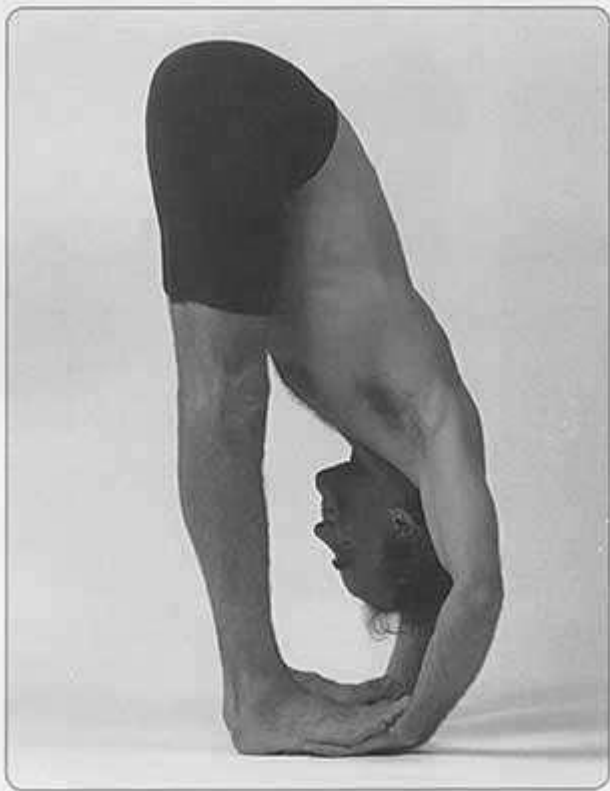


Самастхити

Падангустхасана



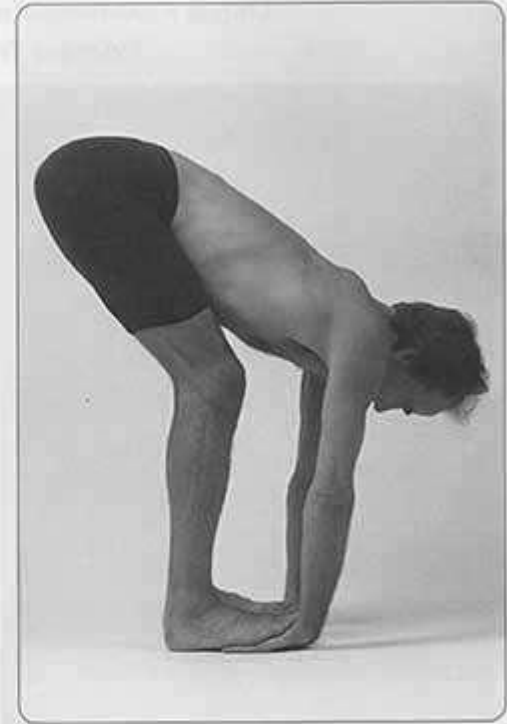
Падахастасана



A

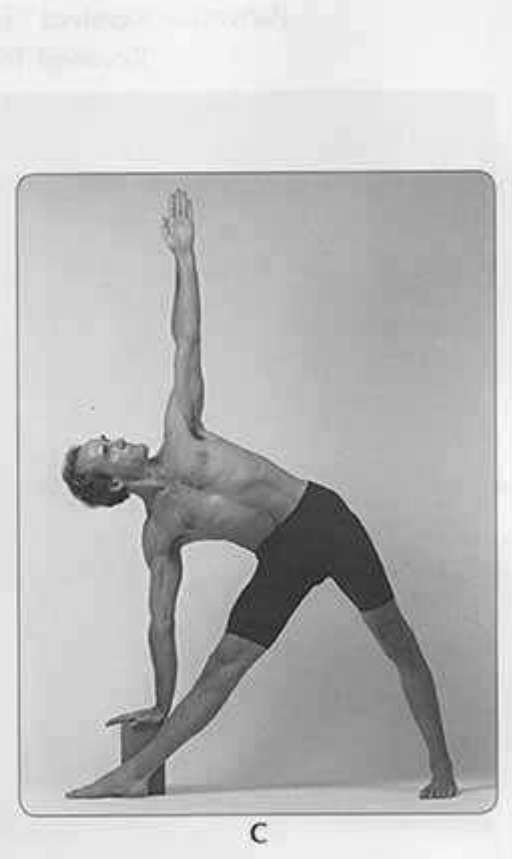
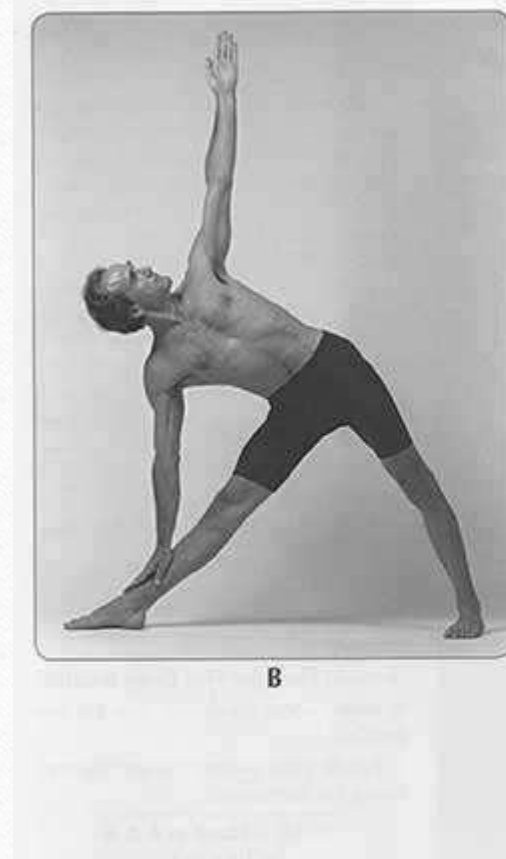
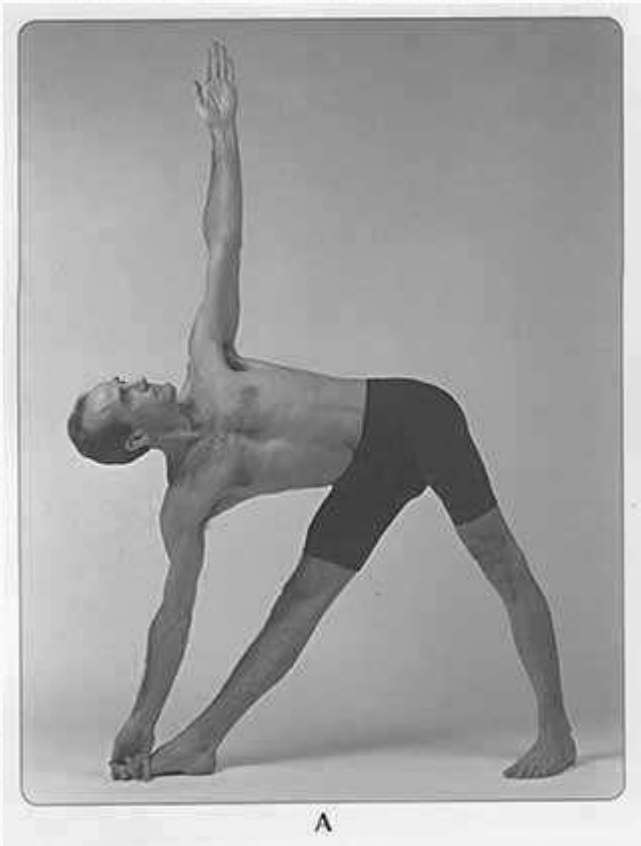


B

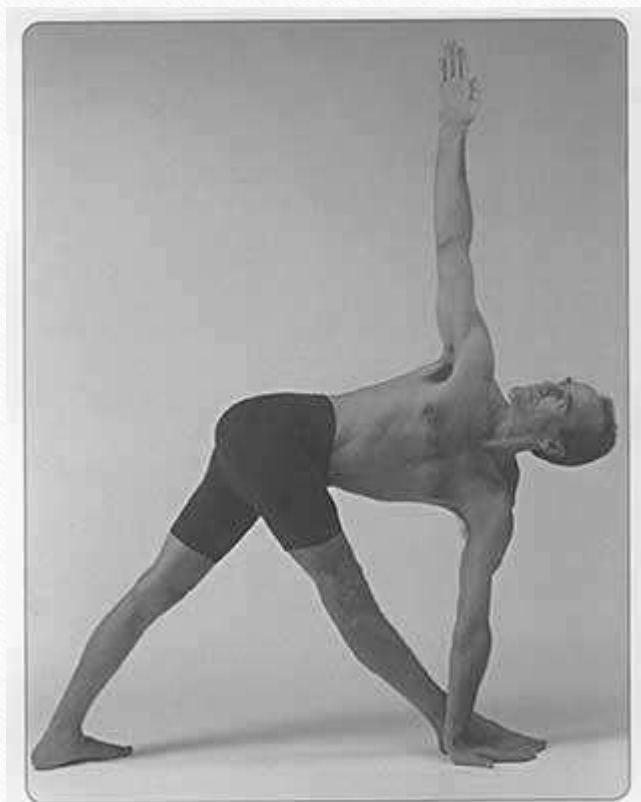


C

Утгхита Триколасана



Паривритта Триколасана



A

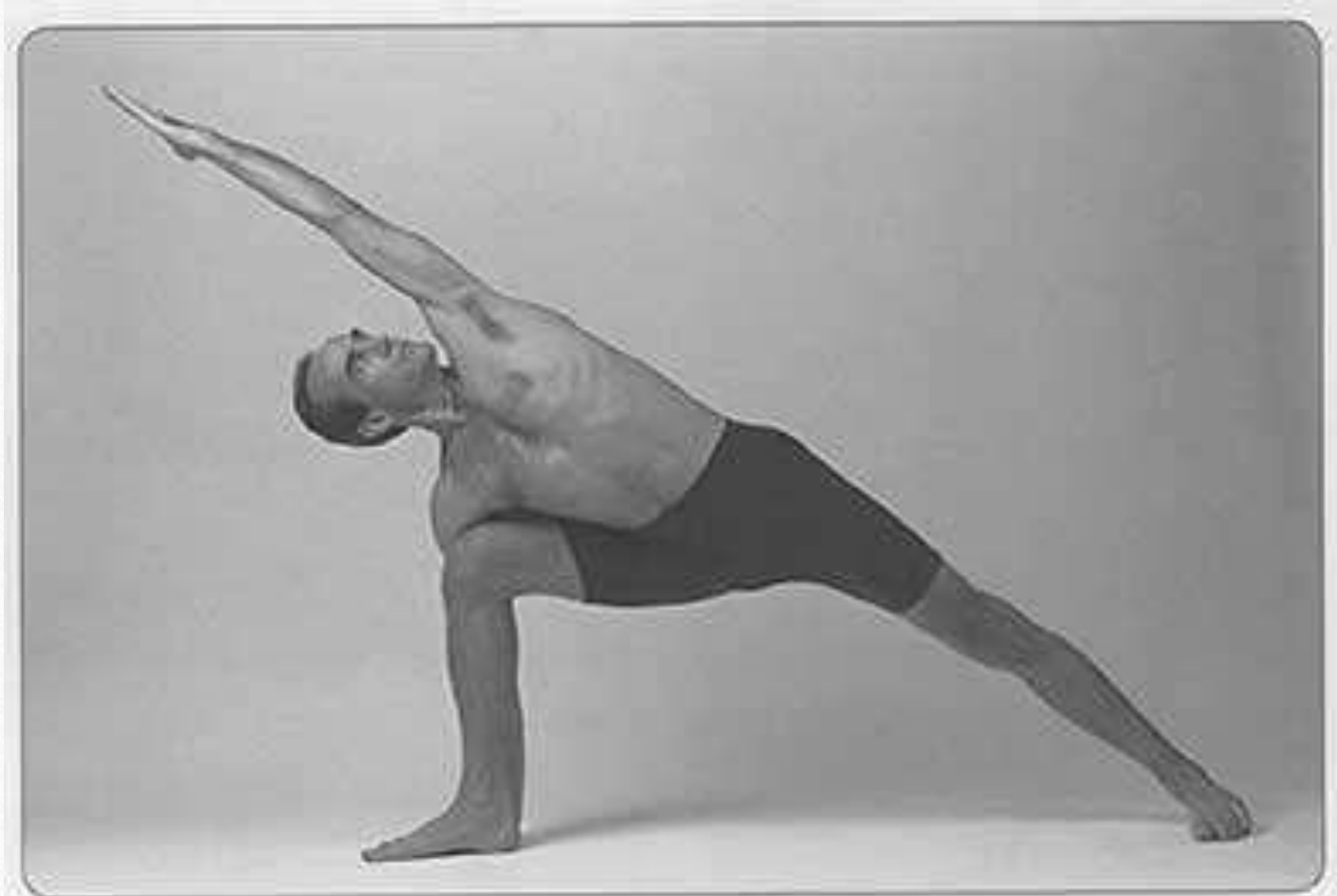


B



C

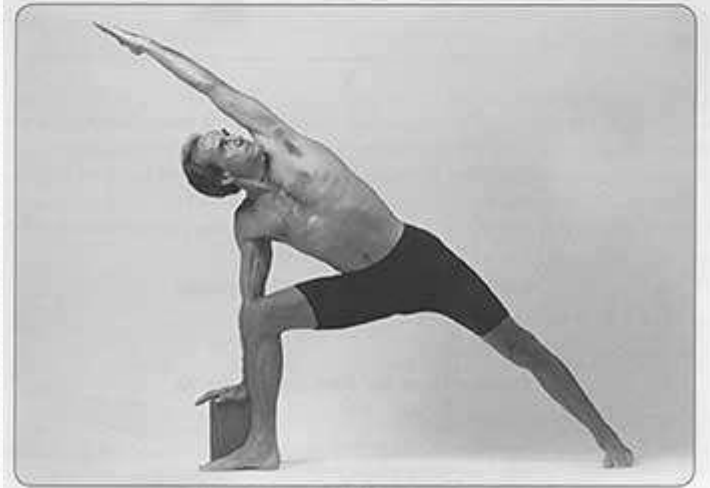
Утхита Парсваконасана



A

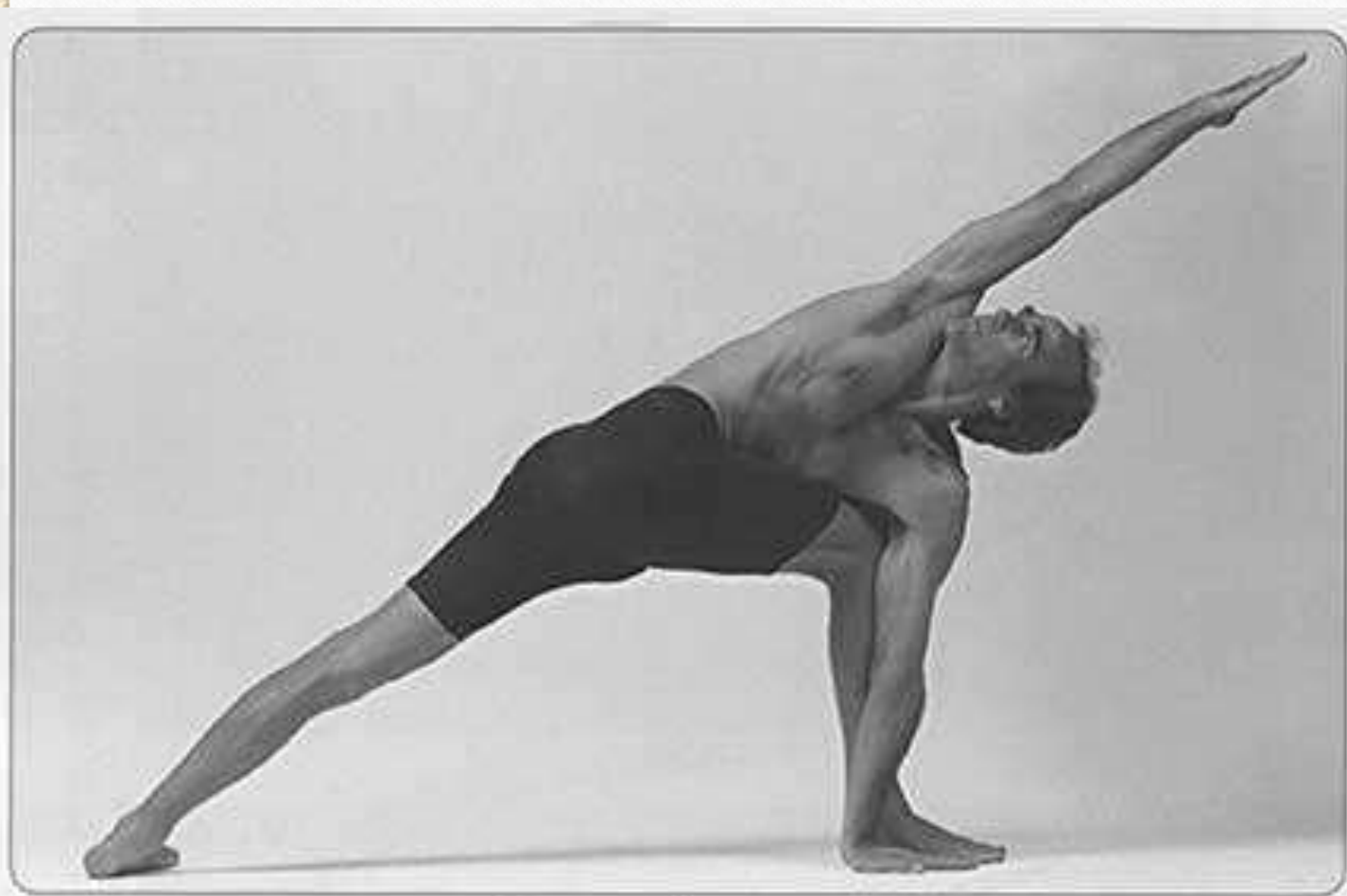


B

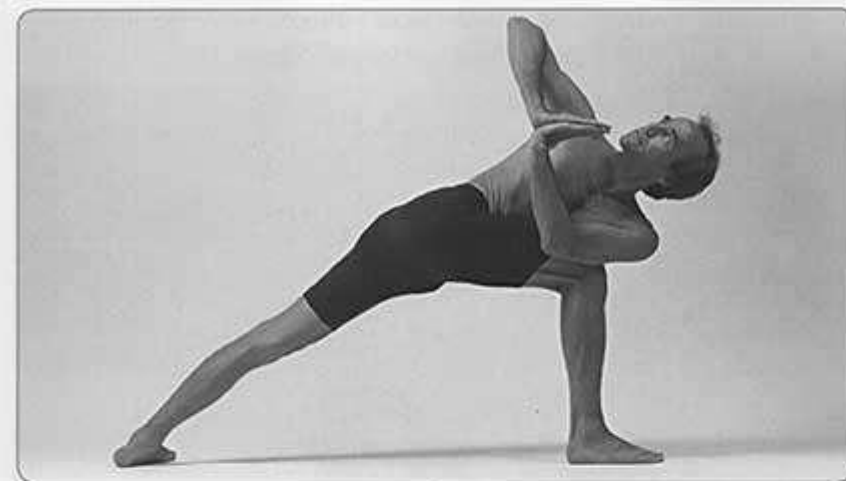


C

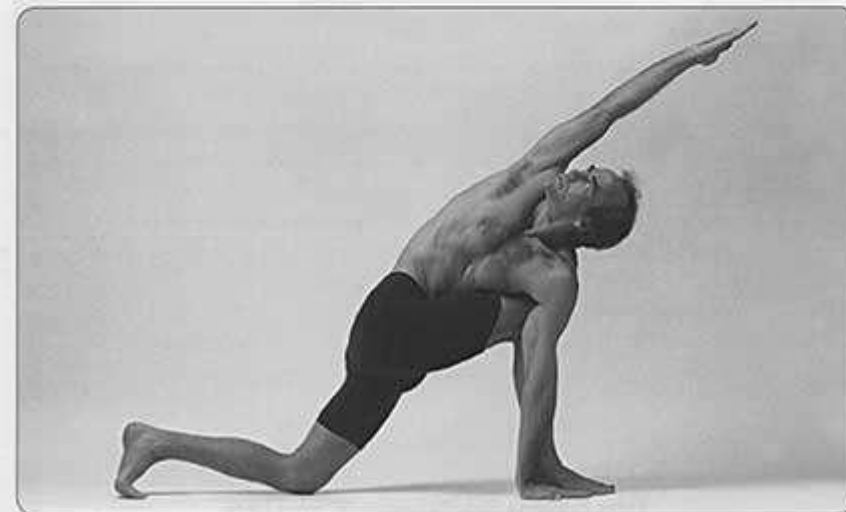
Паривритта Парсваконасана



A



B

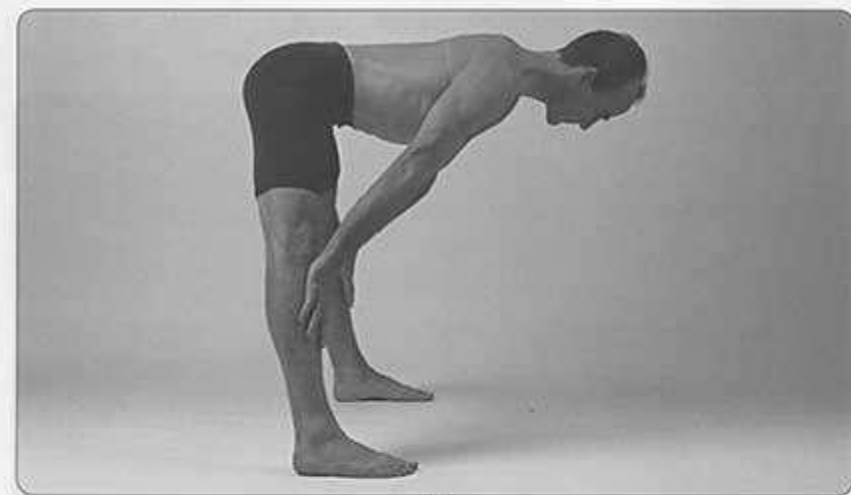


C

Прасарита Падогтанасана А



A



B



C

Парсвоттанасана



A



B

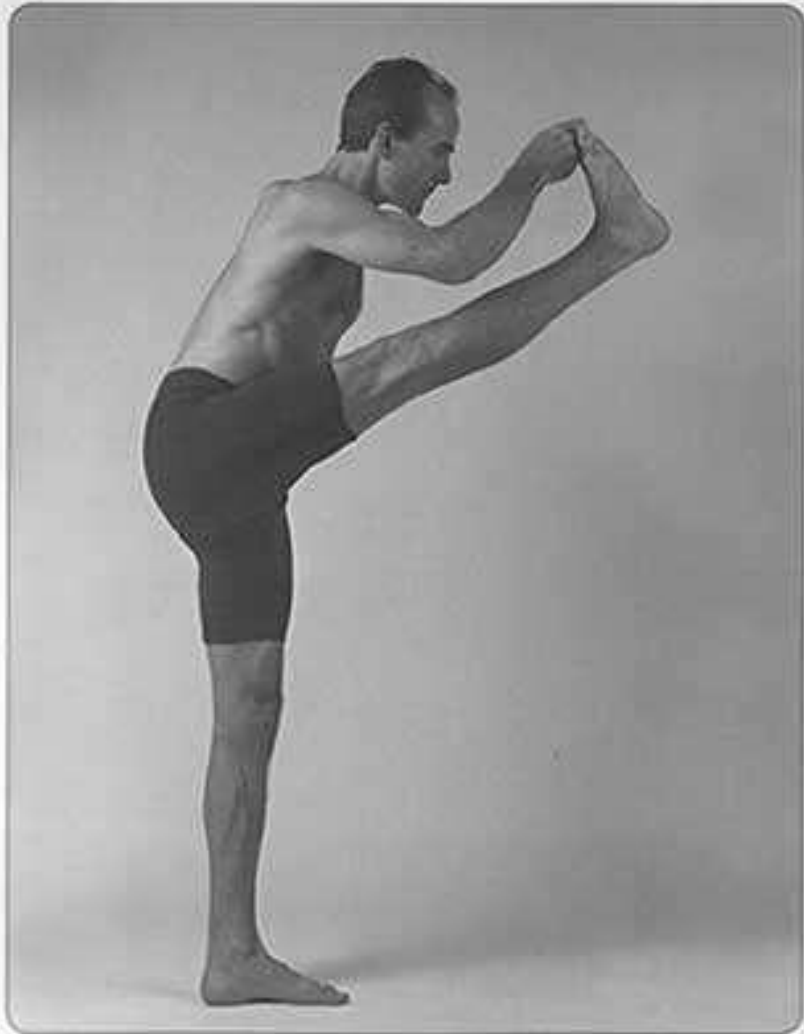


C

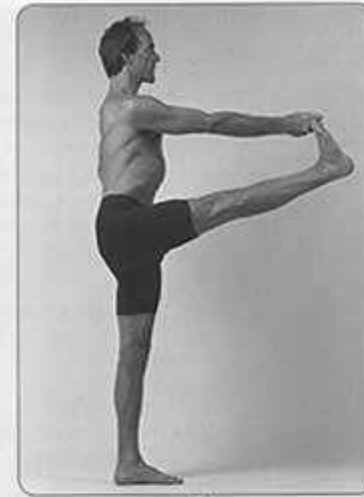


D

Утхита Хаста Падангустхасана А



A



B

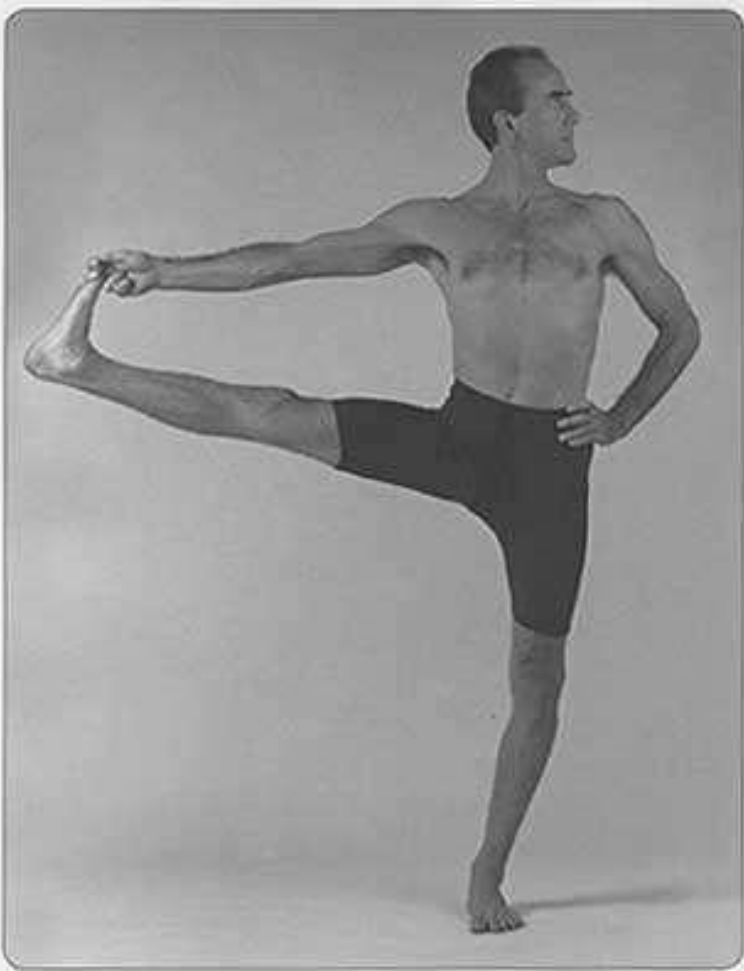


C

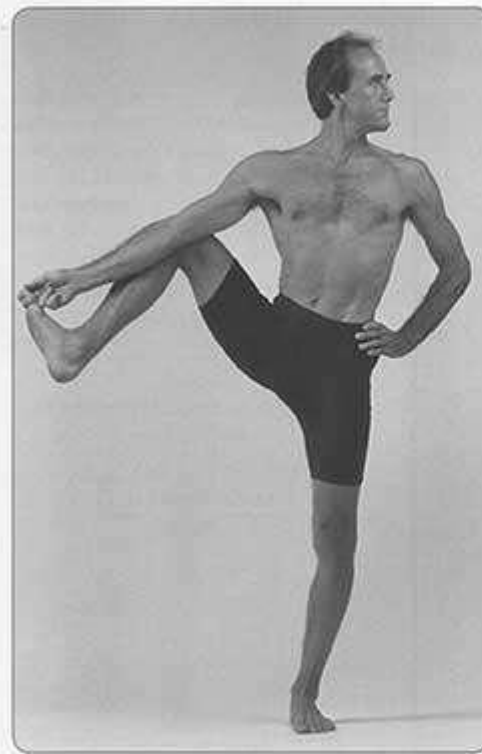


D

Утхита Хаста Падангустхасана В



A



B



C