

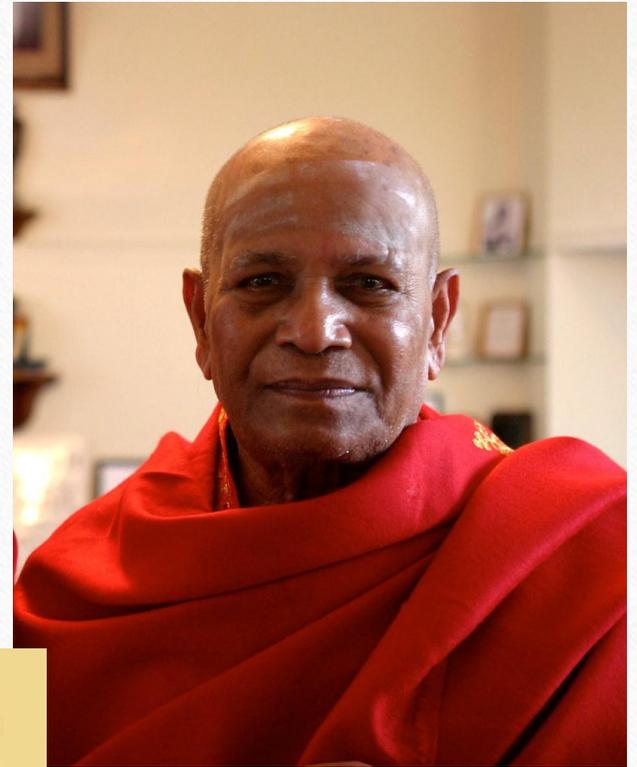
АШТАНГА-ВИНЬЯСА ЙОГА

УДЕРЖИВАЙТЕ КАЖДУЮ ПОЗУ В ТЕЧЕНИЕ 5 ПОЛНЫХ ДЫХАНИЙ

АШТАНГА ВИНЬЯСА ЙОГА

ОСНОВНЫЕ ПОЗЫ





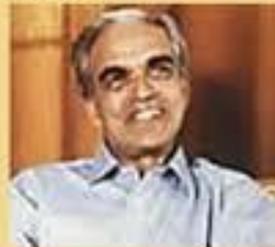
Ученики Шри Кришнамачарьи



П. Джойс

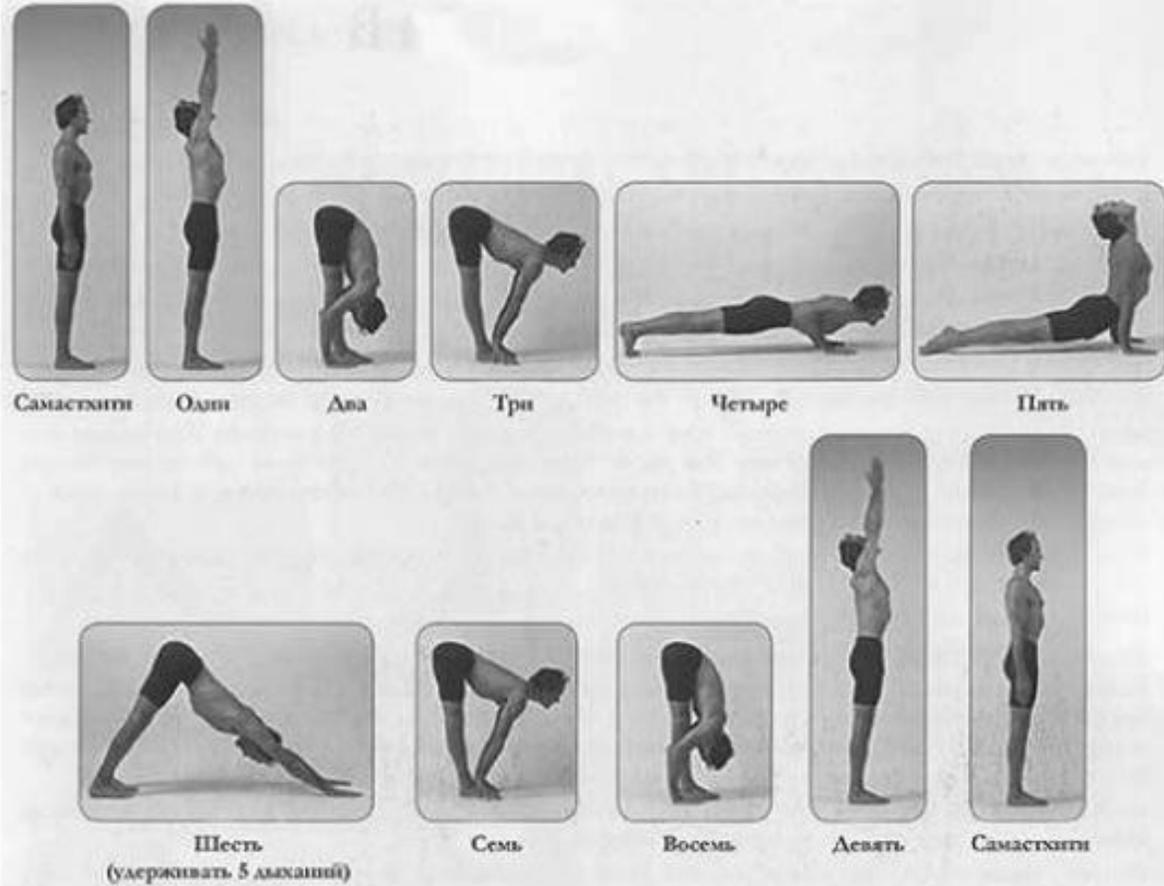


БКС Айенгар



ТКВ Десикачар

Сурья Намаскар А



Сурья Намаскар Б



Самастхити



Дахи



Дан



Три



Четыре



Пять



Шесть



Семь



Восемь



Десять



Двадцать



Одннадцать



Двадцать



Тридцать



Четырнадцать (удерживать 5 дыхания)



Пятнадцать



Шестнадцать

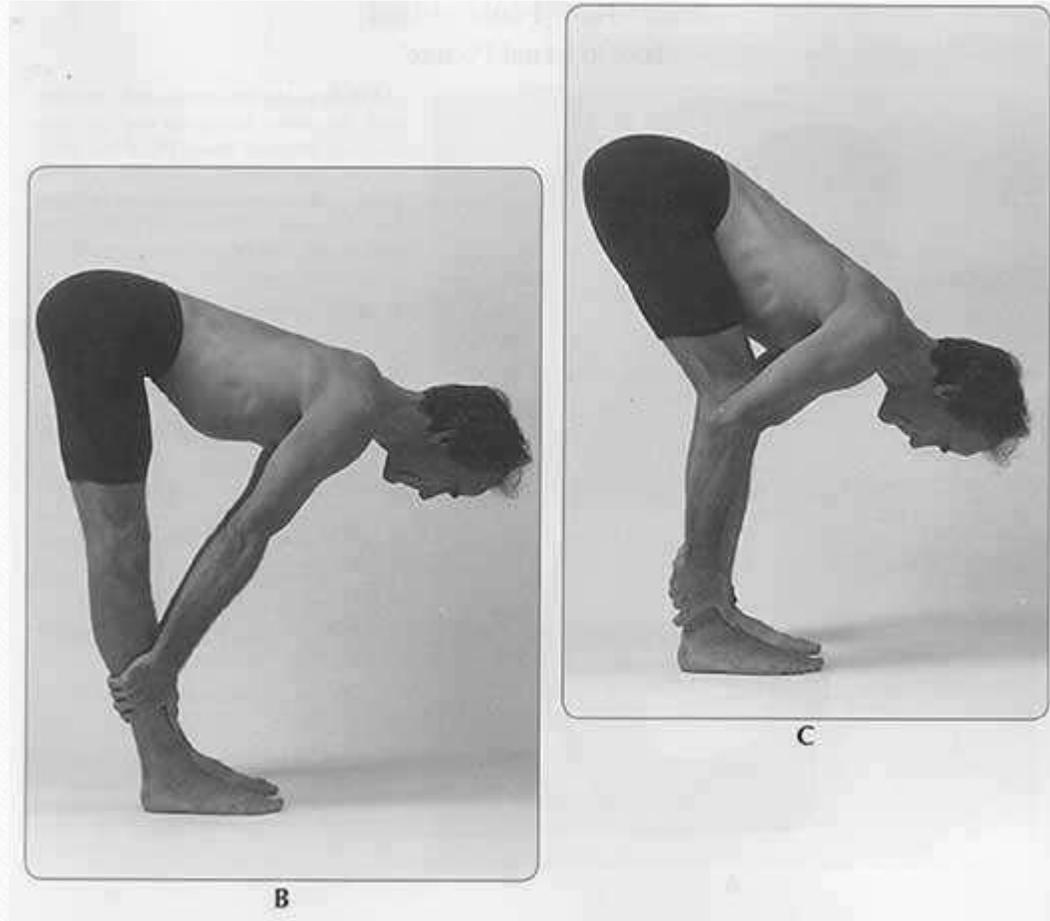


Семнадцать

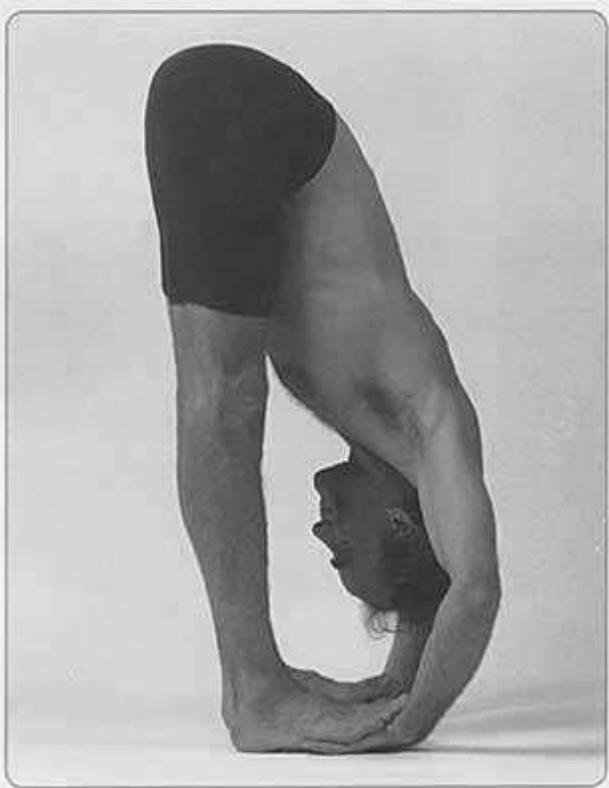


Самастхити

Падангустхасана



Падахастасана



A

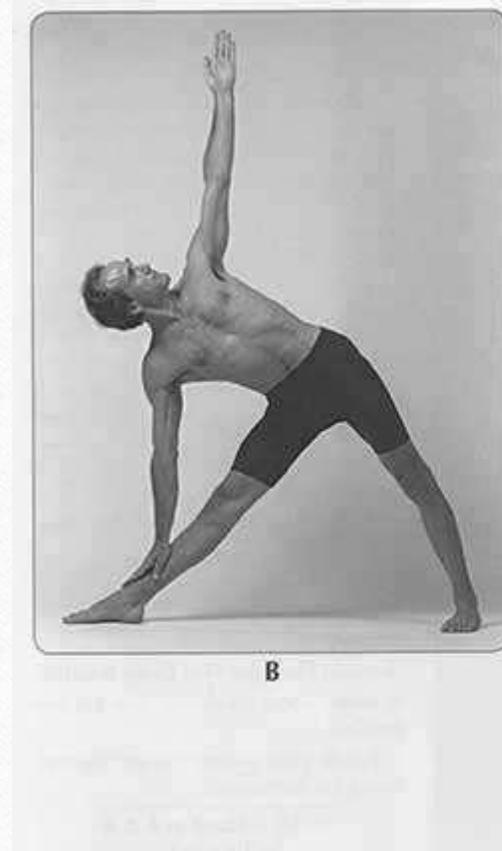
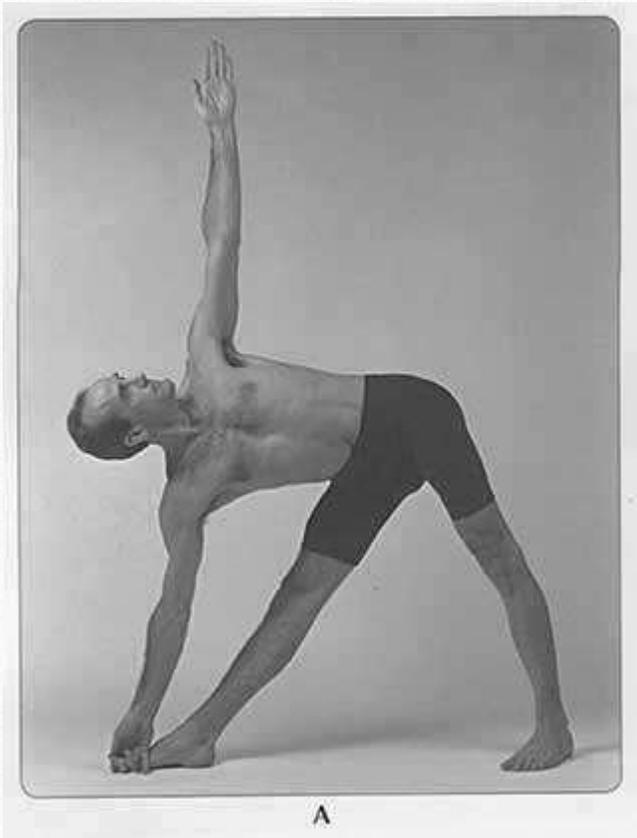


B

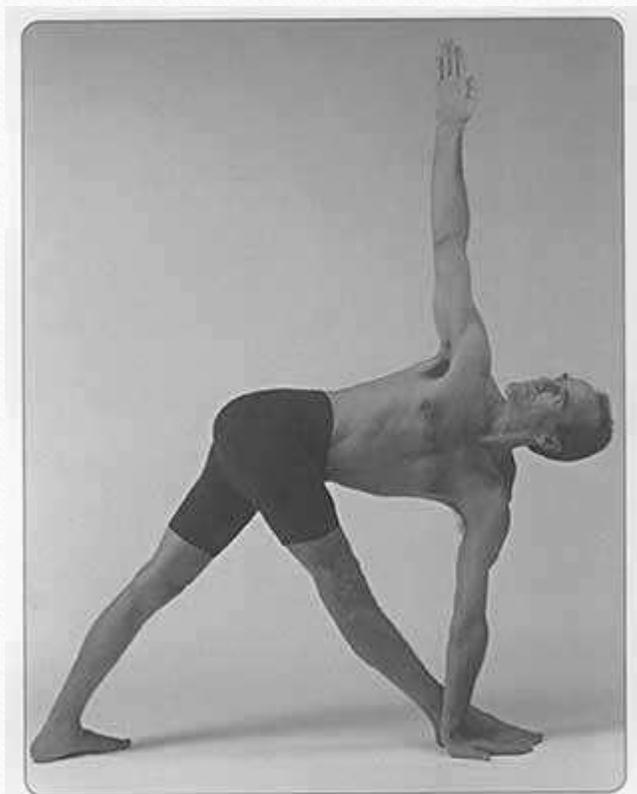


C

Утгхита Триколасана



Паривритта Триколасана



A

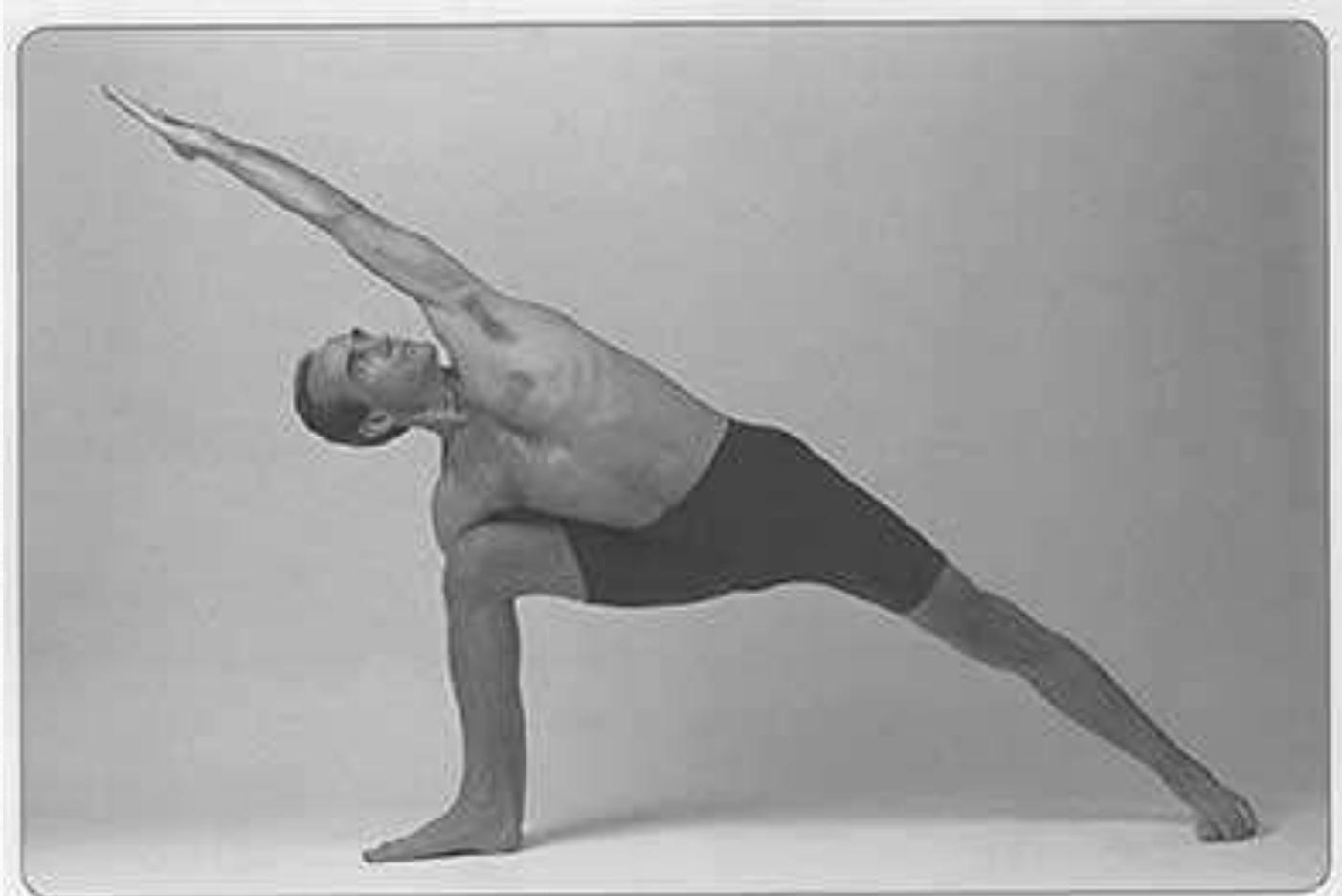


B



C

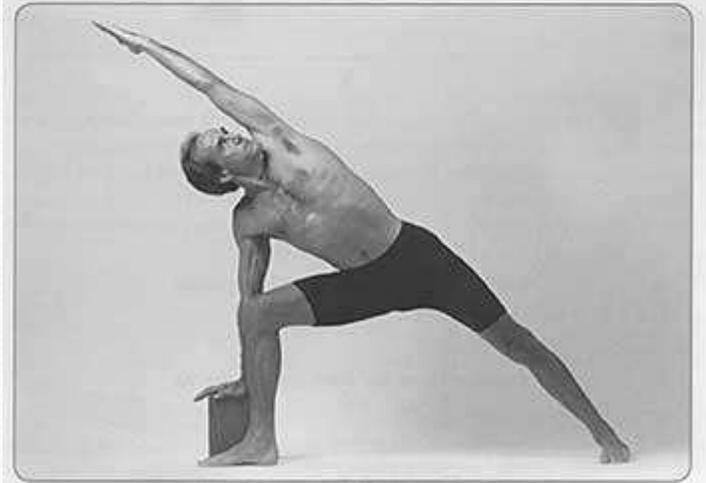
Утхита Парсваконасана



A

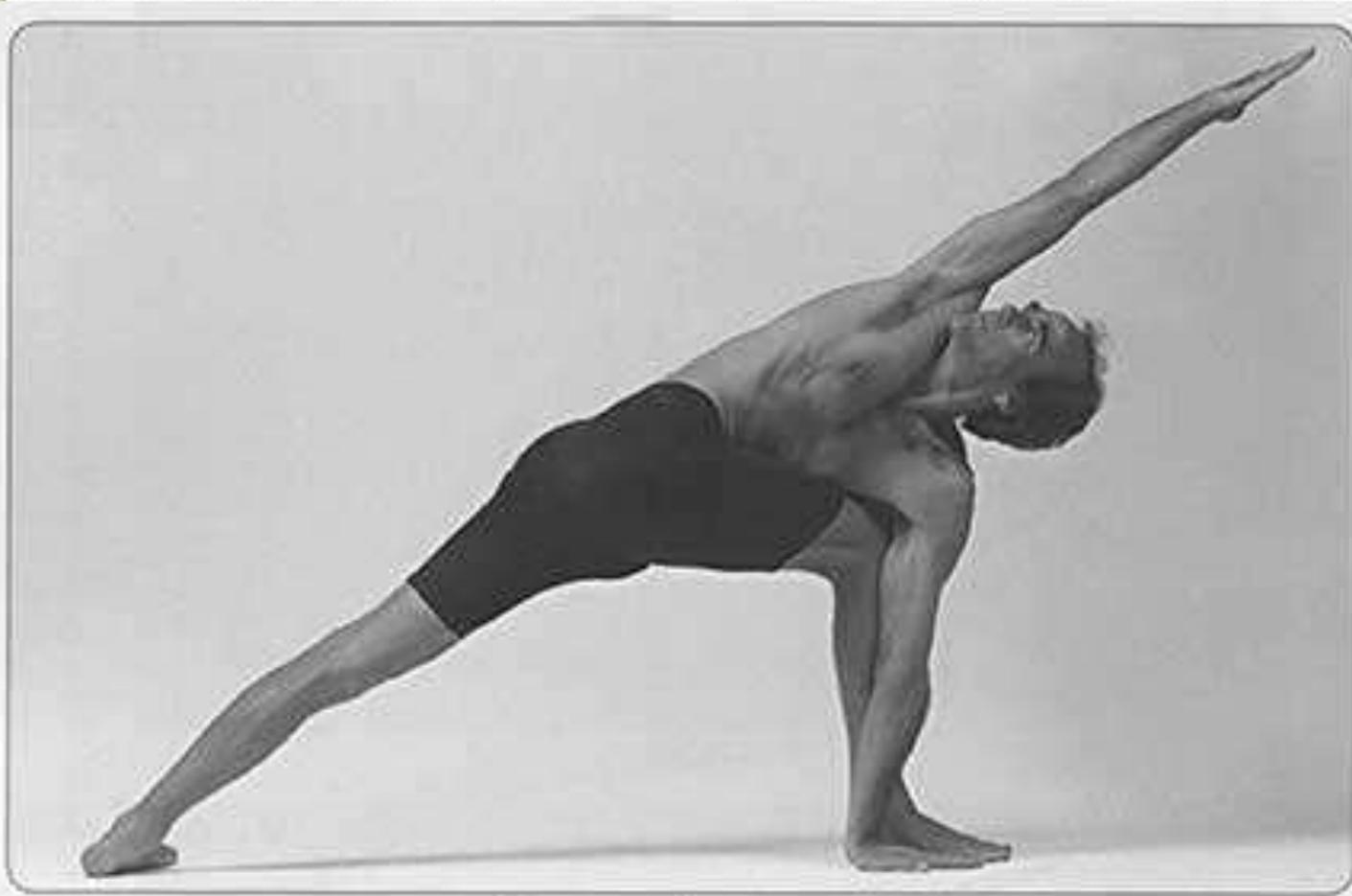


B



C

Паривритта Парсваконасана



A



B

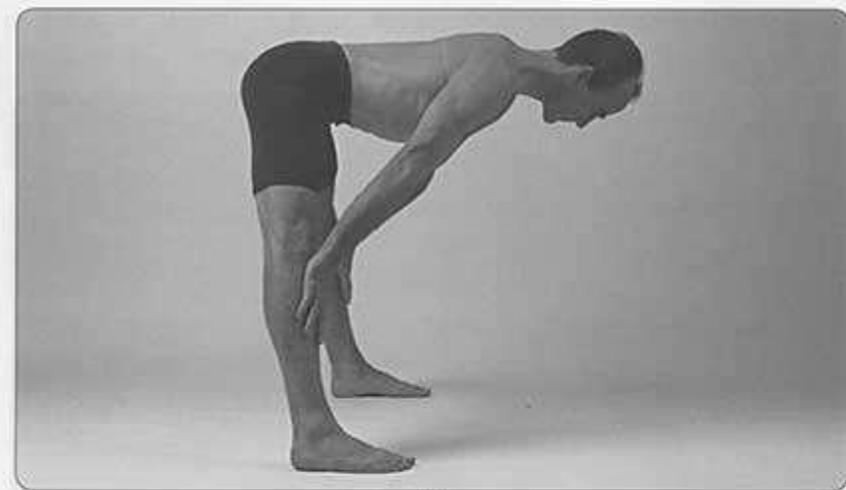


C

Прасарита Падогтанасана А



A



B



C

Парсвоттанасана



A



B



C

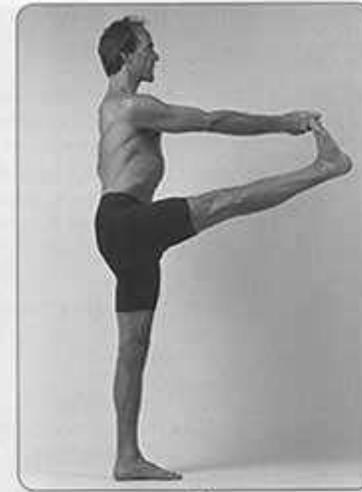


D

Утхита Хаста Падангустхасана А



A



B

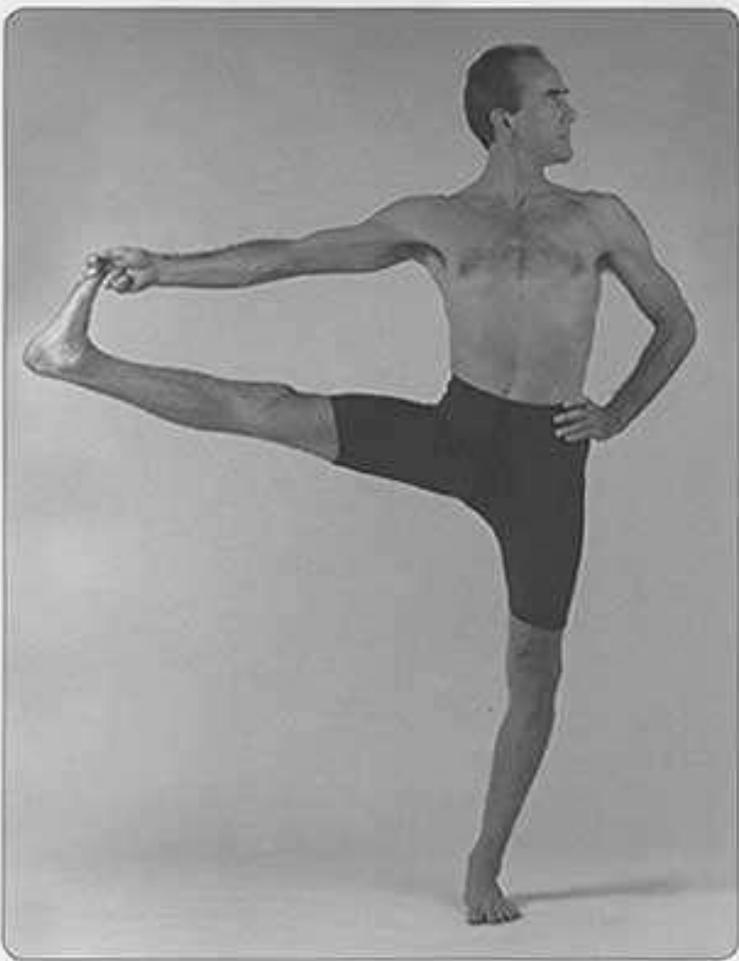


C

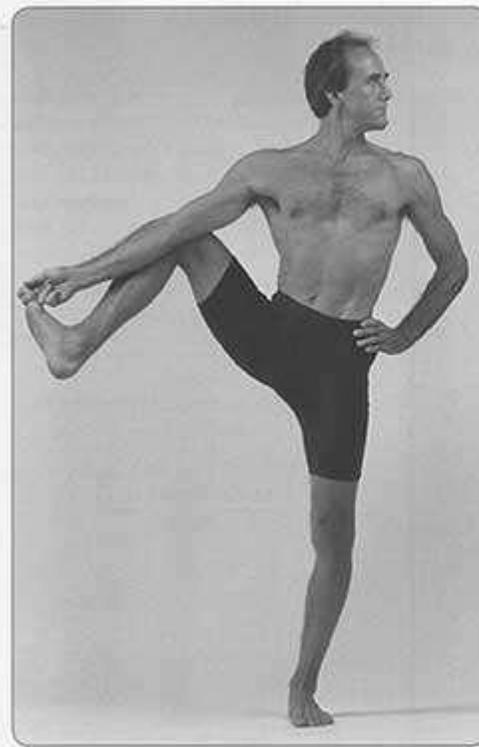


D

Утхита Хаста Падангустхасана В



A



B



C