

ПОЗА ВОИНА



विभद्रासना

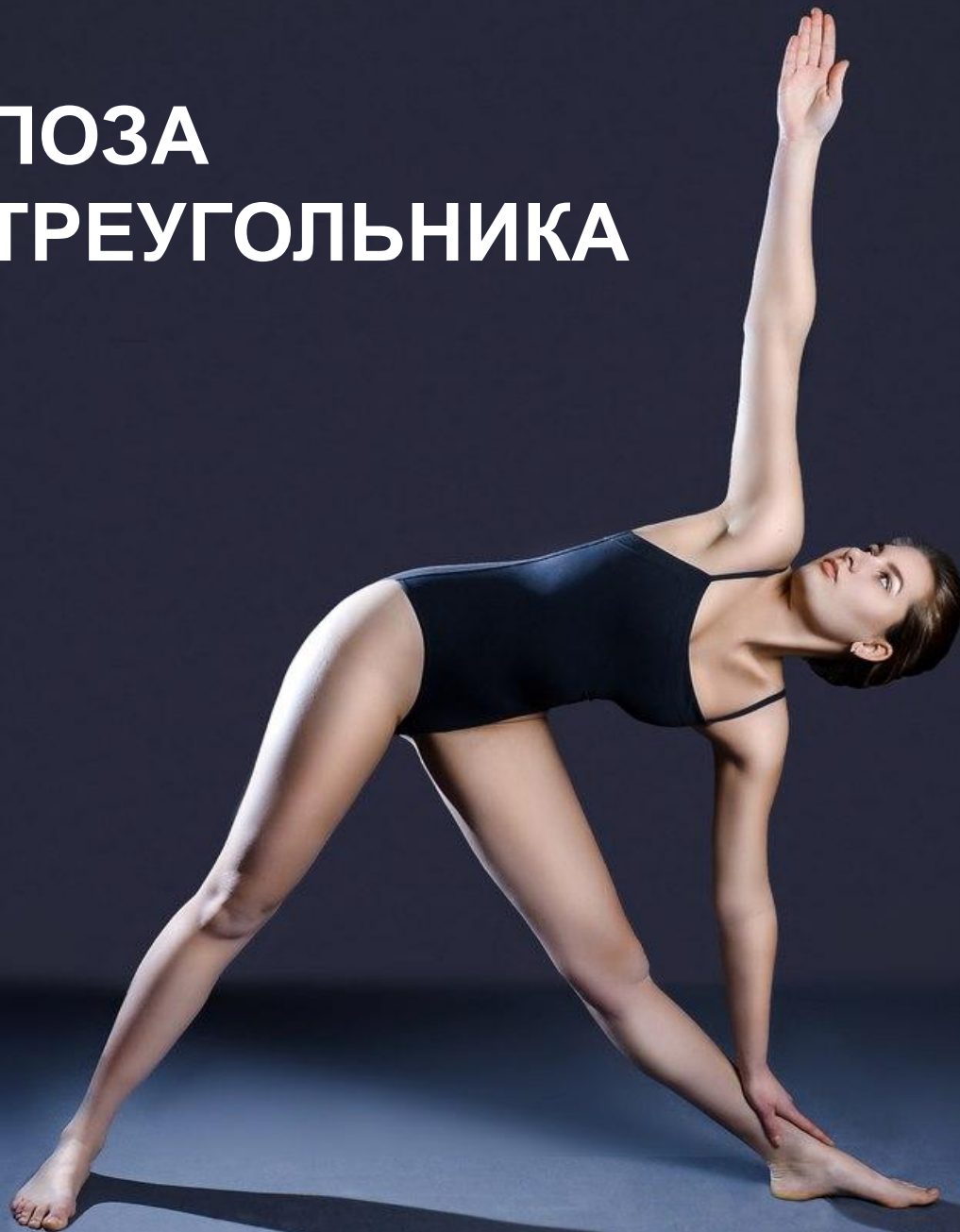
ПОЗА ДЕРЕВА



ПОЗА ОРЛА



ПОЗА ТРЕУГОЛЬНИКА



ОТТЯЖКА СТУПНИ



ПОЗА с НАКЛОНОМ ВПЕРЁД



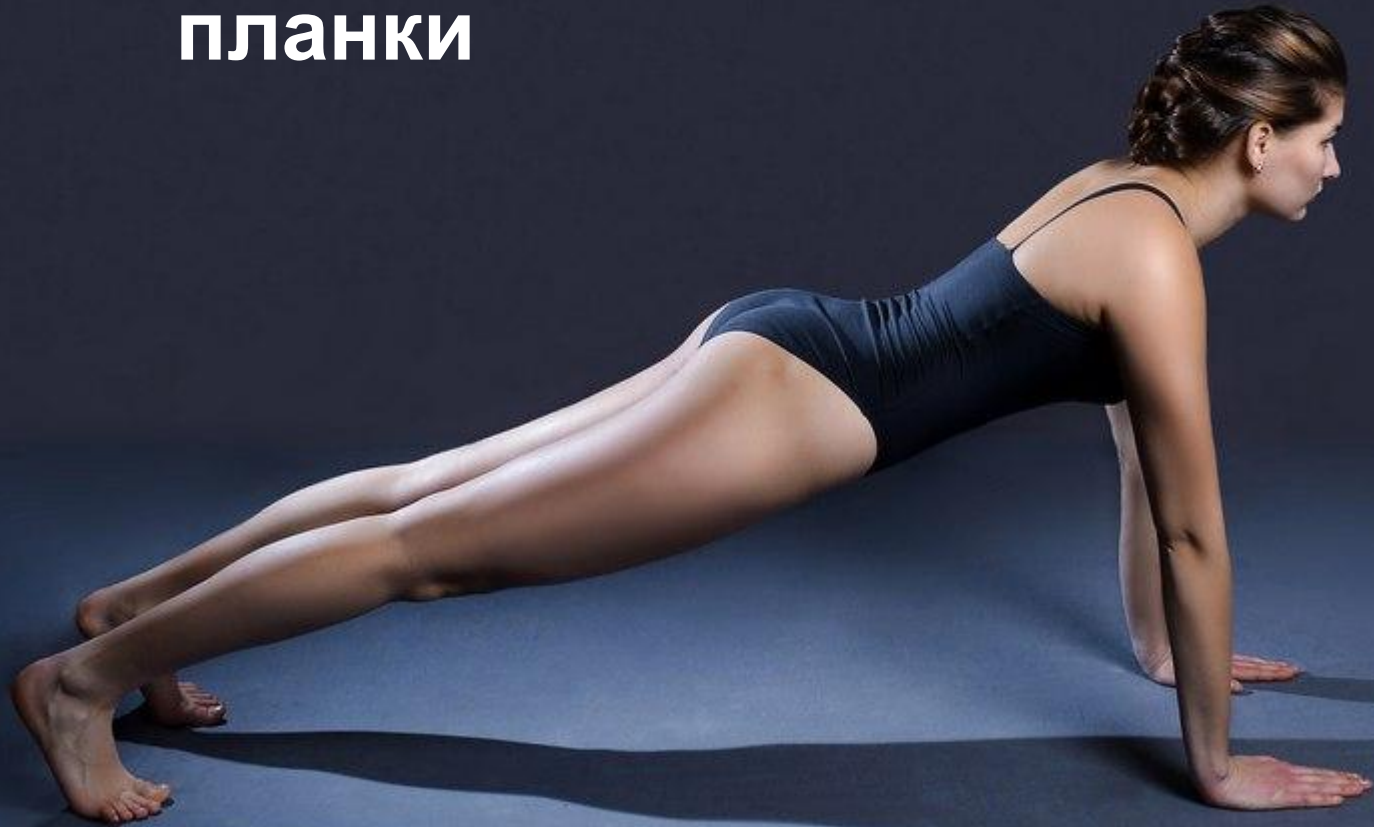
ПОЗА СОБАКИ



ПОЗА КОШКИ



ПОЗА
планки



पञ्चपुराणम् पञ्चकसनम् १

ПОЗА 4 конечностей



चतुराङ्गा बान्धसना

ПОЗА ЯЩЕРИЦЫ



पुच्छान् भ्रुवत्खासना ि

ПОЗА ЗМЕИ



бхуजङ्गасана

ПОЗА ГИРЛЯНДЫ



РЕЛАКС С

