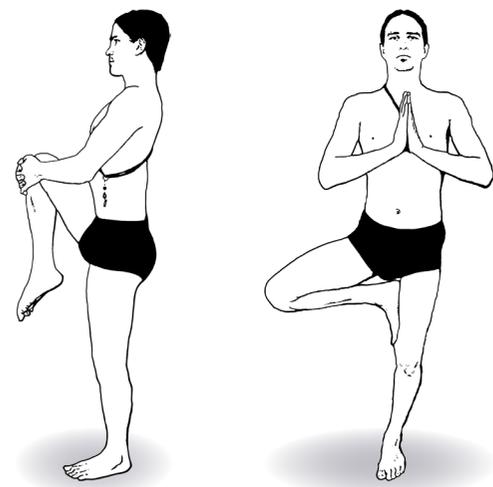
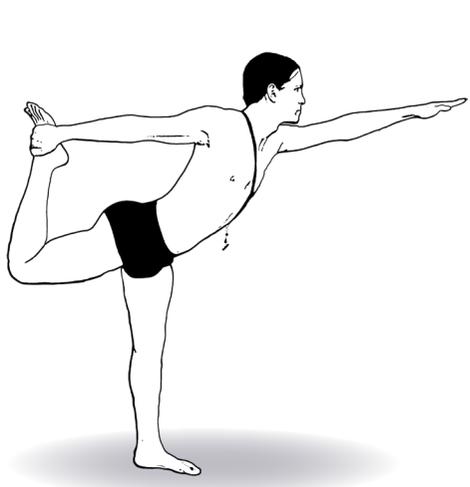


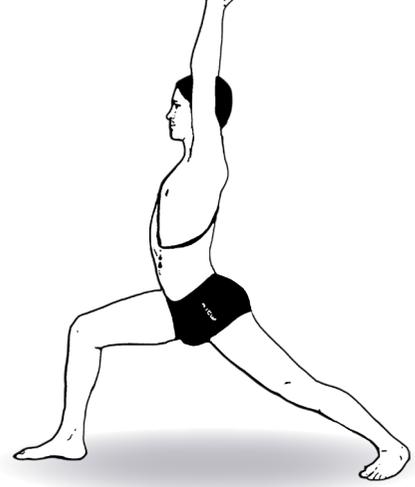
1 Уттхита вайю муктасана 2 Врикшасана



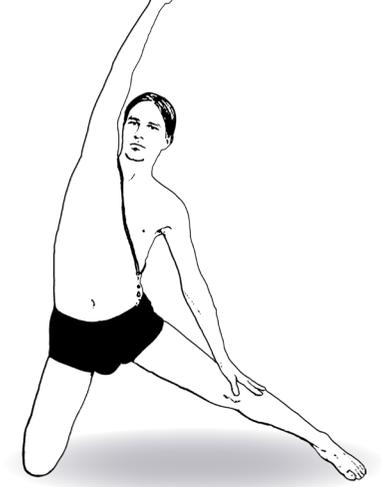
3 Паршва Натараджасана



4 Вирахадрасана 2



5 Паригхасана



6 Ашва санчаласана (light)



7 Вращение плечевого пояса в Прасарита падоттанасане

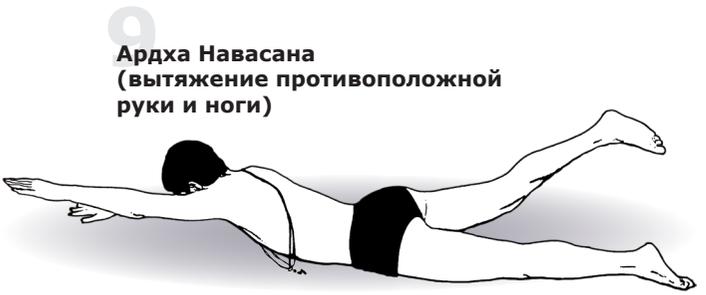


8a Хамсасана а



8b Хамсасана b

10 Паршва джану ширшасана



9 Ардха Навасана (вытяжение противоположной руки и ноги)



11 Ардха пащимоттанасана



12 Сукхасана