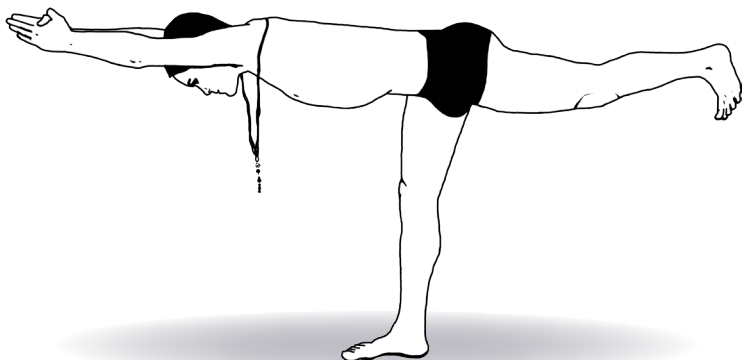


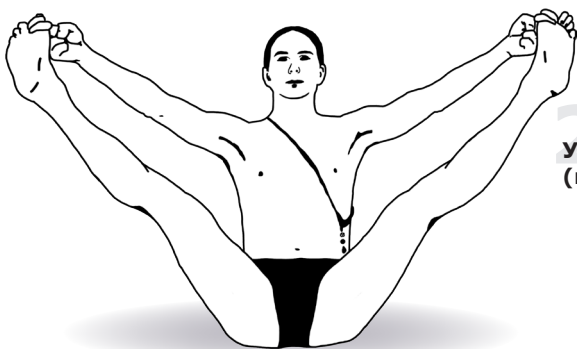
1a  
Ардха  
Чандрасана а



1b  
Ардха Чандрасана б



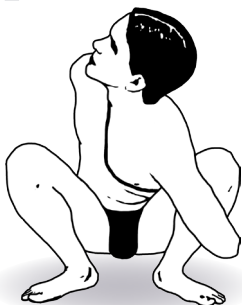
2  
Упавиштха  
Конасана  
(вертикальная)



3  
Супта  
Вирасана



4  
Ардха  
Маласана



5  
Гомукхасана



6  
Ардха Баддха  
Падма  
Пашчимоттанасана



7  
Скручиваие в  
Ардха  
Падмасане



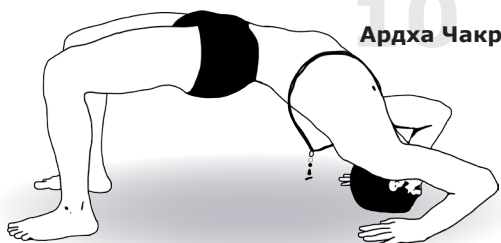
8  
Шалабхасана



9  
Парипурна  
Навасана



10  
Ардха Чакрасана а



11  
Карнапидасана



12  
Пашчимоттанасана

