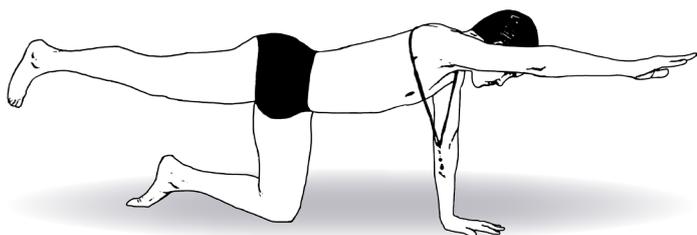
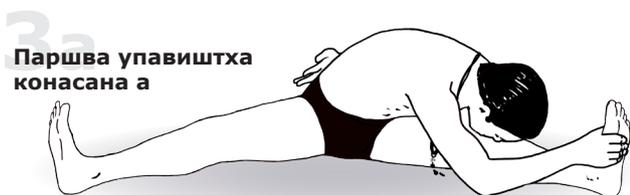


1
Пранама крия в
Ваджрасане



2
Марджариасана с вытяжением
одноименных руки и ноги



3a
Паршва упавиштха
конасана а



3b
Паршва упавиштха
конасана б



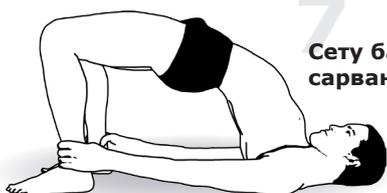
4
Джану ширшасана



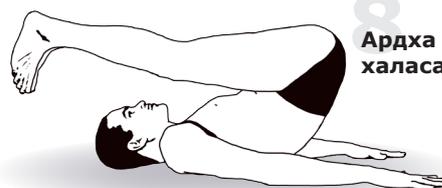
5
Макарасана



6
Ардха маюрасана



7
Сету бандха
сарвангасана



8
Ардха
халасана



9
Матсьясана
с прямыми ногами



10
Ардха
матсьендрасана б



11
Горакшасана



12
Мандукасана