

7 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		<p>Упавишта конасана (Поза угла из положения сидя) UPAVISTHA KONASANA</p>
2		<p>Поза лебедя (Ардха Хамсасана) / иногда поза голубя</p>
3		<p>Переход собака мордой вниз — собака мордой вверх</p>
4		<p>Бакасана (поза журавля)</p>
5		<p>Адхо Мукха Шванасана (Собака мордой вниз)</p>
6		<p>Сурья Намаскар (Приветствие солнцу)</p>
7		<p>Притхви Намаскар (Приветствие земле)</p>

## 1 упражнение

## Этап 2. Средний уровень

1



Дханурасана (Поза лука)

DHANURASANA | ROCKING BOW POSE

