

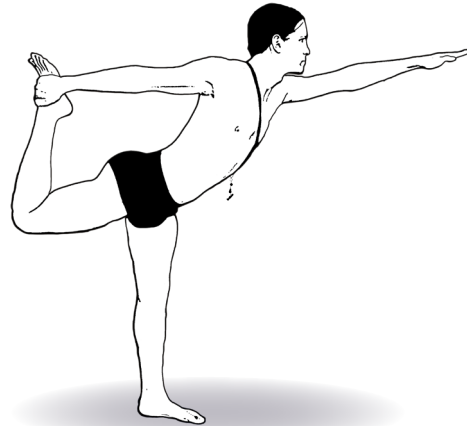
1 Уттхита вайю муктасана



2 Врикшасана



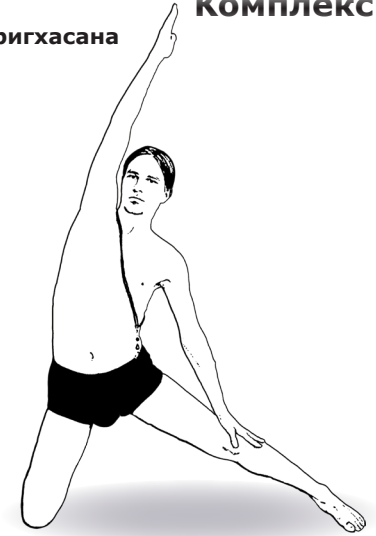
3 Паршва Натараджасана



4 Вирахадрасана 2



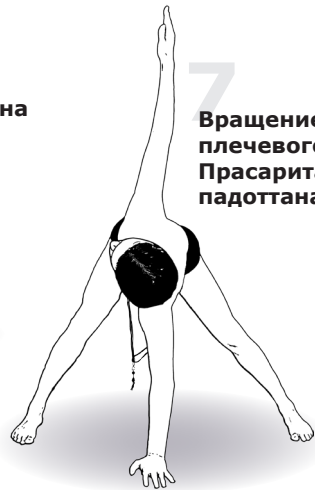
5 Паригхасана



6 Ашва санчаласана (light)



7 Вращение плечевого пояса в Прасарита падоттанасане



8a Хамсасана а



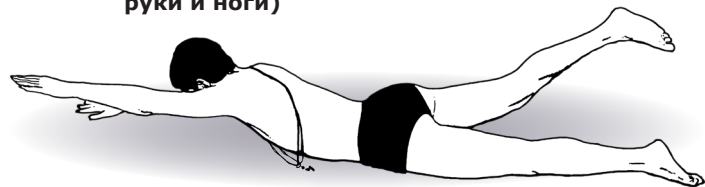
8b Хамсасана b



10 Паршва джану ширшасана



9 Ардха Навасана (вытяжение противоположной руки и ноги)



11 Ардха пащимоттанасана 12 Сукхасана

