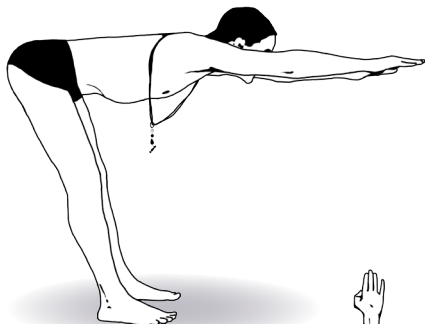




1 Уткатасана



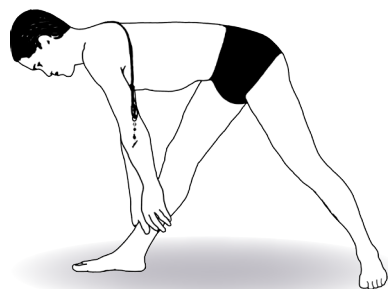
1b Ардха уттанасана



1c Уттанасана



2a Уттхита триконасана



2b Триконасана



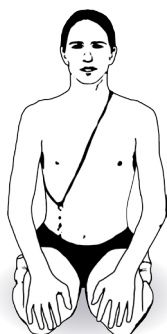
2c Париврита триконасана



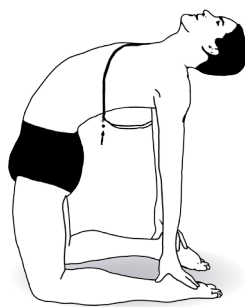
3 Паршваконасана



4 Гарудасана



5 Вирасана



6 Уштрасана



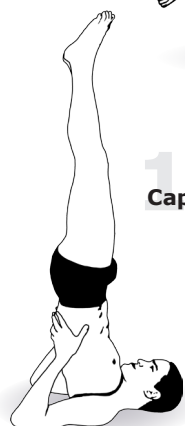
7 Баддха конасана



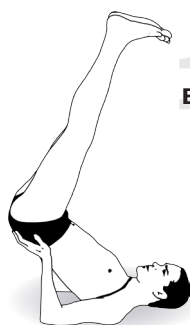
8 Наукасана



9 Упавиштха конасана



10 Сарвангасана



11 Випарита карани



12 Ардха падмасана