

Поза	Время	Комментарий
<i>Урдва Хастасана</i>	30 сек. X2	
<i>Уттхита Триконасана</i>	30 сек. дважды в каждую сторону	
Урок №: 1. <i>Виравхадрасана II</i> 2. <i>Уттхита Паршваконасана</i> 3. <i>Паршвоттанасана</i> 4. <i>Празарита Падоттанасана</i>	30 сек. дважды в каждую сторону	Выполняйте одну из этих поз каждый день, чередуя
<i>Адхо Мукха Шванасана</i>	40 сек.	Вы можете использовать "кирпич" для поддержки ладоней. Если вам сложно - выполняйте Ардха Уттанасану с руками на стене
Урок №: 1. <i>Урдва Празарита Падасана с ногами на стене</i> 2. <i>Випарита Карани с "кирпичом"</i> 3. <i>Сету Бандха Сарвангасана с "кирпичем" + Урдва Празарита Падасана с ногами на стене</i> 4. <i>Саламба Чатуштпадасана с ногами на стене + Урдва Празарита Падасана с ногами на стене</i>	3-5 мин. 1 мин. + 3-5 мин. 1 мин. + 3-5 мин.	Выполняйте одну из этих поз каждый день, чередуя. Урок №4
<i>Шавасана</i>	3-5 мин.	

Урхва Прасарита Падасана



Випарита Карани



Сету Бандха Сарвангасана



Саламба Чатуштпадасана

