

# Первый день



1. «Пашимоттанасана». 3 подхода



2. «Врикшасана» - «поза дерева».



3. «Утхита Триконасана» – «прямой треугольник».



4. «Паривритта Триконасана» «перевернутый треугольник»



5. «Утхита Парсваконасана» - «прямой боковой угол».



6. «Паривритта Парсваконасана» - «перевернутый боковой угол».



7. «Виравхадрасана I» - «поза героя Виры».



8. «Виравхадрасана II» - (вариант «позы героя».)



9. «Шавасана».



10. «Ардха Чандрасана» - «поза половины луны».



11. «Парсвоттанасана» - «голова-колени».



12. «Паригхасана» - «поза замка».



13. «Уткатасана» - «поза удержания энергии»



9. «Шавасана».



14. «Вирасана» - «поза героя»



15. «Джатхара Паривартанасана»



«Шавасана». 10-20 мин.

## Второй день

(описание асан - см.в книге "Йога искусство коммуникации")



1. «Пашимоттанасана».  
3 подхода



14. «Вирасана» - «поза героя». 2 подхода



16. «Сиддхасана» - «совершенная поза».



15. «Джатхара Паривартанасана».



17. «Ардха Бхуджангасана» - «половинная поза кобры». 3 подхода



18. «Бхуджангасана» - «поза кобры» (ноги на ширине плеч).



19. «Бхуджангасана» (нога на ногу). По 1 мин.



20. «Трианга Мукхаикапада Пашимоттанасана».



21. «Ардха Матсиендрасана» (сидя на ноге).



22. «Ардха Матсиендрасана» (сидя на полу).



23. «Маричьясана».



24. «Парипурна Навасана» - «поза лодки». 3 подхода



25. «Ардха Навасана» - «половинная поза лодки». 3 раза



26. «Пурвоттанасана» - «поза перевёрнутой планки».



27. «Урдхва Прасарита Падасана». 10 сек, 10 сек, 30 сек.



15. «Джатхара Паривартанасана».



9. «Шавасана». 10-20 мин.