

# день второй

три подхода по 3 мин.

1



«Пашимоттанасана»

по 1 мин.

4



«Джатхара Паривартанасана»

7



«Бхуджангасана»  
нога на ногу

10



«Ардха Матсиендрасана»  
сидя на полу

13



«Ардха Навасана»

16

не более  
10 минут.



«Сиршасана»

19



«Джатхара Паривартанасана»

два раза по 1 мин.

2



«Вирасана»

5



«Ардха Бхуджангасана»

8



«Трианга Мукхаикапада  
Пашимоттанасана»

11



«Маричьясана»

14



«Пурвоттанасана»

17

до 35 мин.



«Сарвангасана»

20



«Шавасана»

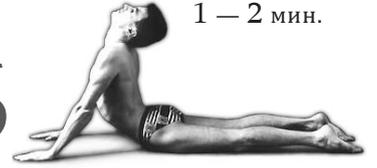
по 2 мин.

3



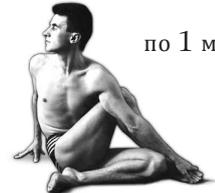
«Сиддхасана»

6



«Бхуджангасана»  
ноги на ширине плеч

9



«Ардха Матсиендрасана»  
сидя на ноге

12



«Парипурна Навасана»

15



«Урдхва Прасарита Падасана»

18



«Халасана»

15 мин.