

ПЛАВНЫЙ ПОТОК

ЙОГА "BODY FLOW" ОТ DAREBEE © darebee.net

Удерживайте каждую позу 20 секунд, затем переходите к следующей.

Повторите всю последовательность с другой стороны.



1. воин I



2. перевернутая поза
бокового угла



3. перевернутая поза воина



4. полулуна



5. поза бокового угла
с замком



6. наклон с широкими ногами
с замком



7. ящерица



8. голубь



9. полупоза повелителя рыб