

ПРИВЕТСТВИЕ СОЛНЦУ

ЙОГА

ОТ **SPYROS KARNIAS GARUDANANDA**
для DAREBEE © darebee.net

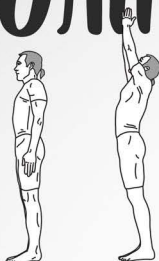
УРОВЕНЬ I 3 подхода

УРОВЕНЬ II 5 подходов

УРОВЕНЬ III 7 подходов

без отдыха
между подходами

* опционально,
пропустить и вдохнуть



1. Поза Горы
Тадасана

вдохнуть, выдохнуть



2. Поза Пальмы
Урдхва Хастасана

вдохнуть



3. Наклон вперед стоя
Уттанасана

выдохнуть



4. Стойка*
на руках

Вариант Адхо Мукха
Врикшасана

вдохнуть



5. Поза Планки
Ардж Чатуранга
Дандасана

выдохнуть



6. Поза Посоха на четырех опорах
Чатуранга
Дандасана

выдохнуть



7. Собака мордой вверх
Урдхва Мукха
Шванасана

вдохнуть



8. Поза Посоха на четырех опорах
Чатуранга
Дандасана

выдохнуть



9. Поза Планки
Ардж Чатуранга
Дандасана

выдохнуть



10. Собака мордой вниз
Адхо Мукха Шванасана

**вдохнуть, выдохнуть,
вдохнуть, выдохнуть**



11. Стойка*
на руках
Вариант Адхо Мукха
Врикшасана

вдохнуть



12. Наклон вперед стоя
Уттанасана

выдохнуть



13. Поза Пальмы
Урдхва
Хастасана

вдохнуть



14. Поза Горы
Тадасана

выдохнуть