Список асан для просмотра на Очный Учительский курс

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Тадасана |  |
| 1. Урдхва Хастасана |  |
| 1. Урдхва Баддхангулиасана |  |
| 1. Врикшасана |  |
| 1. Уттхита Триконасана |  |
| 1. Вирабхадрасана II |  |
| 1. Уттхита Паршваконасана |  |
| 1. Уттанасана (*стопы на ширине таза, вытяжение*) |  |
| 1. Вирабхадрасана I |  |
| 1. Уттхита Паршвоттанасана (*только вытяжение*) |  |
| 1. Паривритта Триконасана |  |
| 1. Прасарита Падотанасана (*только вытяжение*) |  |
| 1. Адхо Мукха Шванасана |  |
| 1. Ширшасана 1 |  |
| 1. Дандасана |  |
| 1. Сукхасана+Парватасана |  |
| 1. Баддха Конасана |  |
| 1. Вирасана,руки Гомукхасаны |  |
| 1. Супта Вирасана (*на опоре*) |  |
| 1. Адхо Мукха Вирасана |  |
| 1. Урдхва Мукха Пашчиматанасана |  |
| 1. Трианг Мукхаикапада Пашчиматанасана |  |
| 1. Бхарадваджасана I (*без захвата рук*) |  |
| 1. Чатуранга Дандасана |  |
| 1. Урдхва Мукха Шванасана |  |
| 1. Шалабхасана |  |
| 1. Дханурасана |  |
| 1. Чатуш Падасана |  |
| 1. Урдхва Прасарита Падасана 900, 600 |  |
| 1. Супта Баддха Конасана (*без опоры*) |  |
| 1. Сарвангасана |  |
| 1. Халасана (*стопы на стуле*) |  |
| 1. Сетубандха Сарвангасана (*на 2 болстерах*) |  |
| 1. Шавасана |  |