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
 |  |