

Позы стоя



[Адхо Мукха Шванасана](#)
[Поза Собаки мордой вниз.](#)



[Анджанеасана](#)
[Низкий выпад.](#)



[Ардха Уттанасана](#)
[Полунаклон вперед из положения стоя.](#)



[Ардха Чандрасана](#)

[Поза Полумесяца.](#)



[Виравхадрасана I](#)

[Поза Война.](#)



[Виравхадрасана II](#)

[Поза Война II.](#)



[Ви́рабхадрасана III](#)
[Поза Воина III.](#)



[Ври́кшиасана](#)
[Поза Дерева.](#)



[Га́рудасана](#)
[Поза Орла.](#)



[Маласана](#)

[Поза Гирлянды.](#)

[Позы сидя](#)



[Агни Стамбхасана](#)

[Поза, усиливающая Огонь.](#)



[Баддха Конасана](#)

[Поза бабочки.](#)



[Ви́расана](#)
[Поза Героя.](#)



[Гомукхасана](#)
[Поза головы коровы.](#)



[Джану Ши́ршасана](#)
[Наклон головы к колену.](#)



[Краунчасана](#)

[Поза цапли.](#)



[Мариччасана I](#)

[Поза, посвященная мудрецу Маричи.](#)



[Падмасана](#)

[Поза лотоса.](#)



Паривритта Джану Ширшасана

Скручивание из наклона головы к колену.



Паршва Упанитха Конасана

Наклон вбок из положения сидя с широко разведенными ногами.

Прогибы назад



Ардха Бхуджангасана

Поза сфинкса.



[Битиласана](#)
[Поза Коровы.](#)



[Бхуджангасана](#)
[Поза Кобры.](#)



[Дханурасана](#)
[Поза Лука.](#)

[Каматкарасана](#)

[Поза танцующей собаки.](#)



[Капотасана](#)

[Поза Голубя.](#)



[Натараджасана](#)

[Поза Царя танца Натараджи.](#)



[Сету Бандха Сарвангасана](#)

[Поза Моста.](#)



[Урдхва Дханурасана](#)
[Поза Лука лицом вверх.](#)



[Урдхва Мукха Шванасана](#)
[Поза Собаки мордой вверх.](#)

Скручивания



[Ардха Матсиендрасана](#)
[Половинная поза царя рыб Матсиендры.](#)



Бхарадваджасана

Поза, посвященная мудрецу Бхарадвадже.

Восстанавливающие позы



Баласана

Поза Ребенка.



Супта Баддха Конасана

Поза Связанного угла в положении лежа.

Наклоны вперед



Адхо Мукха Шванасана
Поза Собаки мордой вниз.



Ардха Уттанасана
Полунаклон вперед из положения стоя.



Баддха Конасана
Поза Связанного угла.



Баласана
Поза Ребенка.



Джану Ширшасана
Наклон Головы к колену.



Маричиасана I
Поза, посвященная мудрецу Маричи.



Падангуштхасана

Захват больших пальцев ног.



Пашчимоттанасана

Интенсивное вытяжение задней поверхности тела.



Прасарита Падоттанасана

Наклон вперед с широко расставленными ногами.



Упаништва Конасана

Наклон из положения сидя с широко разведенными ногами.

Перевернутые позы



Саламба Сарвангасана

Стойка на плечах с опорой.



Саламба Ширшасана

Стойка на голове с опорой.



[Халасана](#)

[Поза Плуга.](#)

[Балансы на руках](#)



[Аштавакрасана](#)

[Поза, посвященная мудрецу Аштавакре.](#)



[Бакасана](#)

[Поза Журавля.](#)



Васиштхасана

Поза, посвященная мудрецу Васиштхе.



Паршва Бакасана

Поза Журавля в сторону.



[Поза планки](#)



[Пурвоттанасана](#)

[Вытяжение передней поверхности тела.](#)



[Титтибхасана](#)

[Поза Светлячка.](#)



[Толасана](#)

[Поза Весов.](#)



[Чатуранга Дандасана](#)
[Поза Посоха на четырех опорах.](#)



[Эка Пада Каундиниасана I](#)
[Поза, посвященная мудрецу Каундинье I.](#)