

# SURYANAMASKARA

## SURYANAMASKARA A

EKAM	1	вдох	Руки поднять
DVE	2	выдох	UTTANASANA
TRINI	3	вдох	Прогнуться
CHATVARI	4	выдох	CHATURANGA DANDASANA
PANCA	5	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
SAT	6	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
<b>5 дыханий</b>			
SAPTA	7	вдох	Прыжок вперед, прогнуться
ASTAU	8	выдох	UTTANASANA
NAVA	9	вдох	Руки поднять
		выдох	SAMASTHITHI

Dristi:	A	B
большие пальцы рук	- 1, 9	- 1, 7, 11, 17
кончик носа	- 2, 4, 8	- 2, 4, 8, 12, 16
пупок	- 6	- 6, 10, 14
междубровье	- 3, 5, 7	- 3, 5, 9, 13, 15

## SURYANAMASKARA B

EKAM	1	вдох	UTKATASANA
DVE	2	выдох	UTTANASANA
TRINI	3	вдох	Прогнуться
CHATVARI	4	выдох	CHATURANGA DANDASANA
PANCA	5	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
SAT	6	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
SAPTA	7	вдох	VIRABHADRASANA - П
ASTAU	8	выдох	CHATURANGA DANDASANA
NAVA	9	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
DASA	10	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
EKADASA	11	вдох	VIRABHADRASANA - Л
DVADASA	12	выдох	CHATURANGA DANDASANA
TRAYODASA	13	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
CHATURDASA	14	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
<b>5 дыханий</b>			
PANCADASA	15	вдох	Прыжок вперед, прогнуться
SODASA	16	выдох	UTTANASANA
SAPTADASA	17	вдох	UTKATASANA
		выдох	SAMASTHITHI

# АСАНЫ СТОЯ

## PADANGUSTHASANA

(Dristi: кончик носа)

		вдох	Прыжок – стопы на ширине бедер
		выдох	Руки на пояс
		вдох	Прогнуться
		выдох	Взяться за большие пальцы стоп
EKAM	1	вдох	Прогнуться
DVE	2	выдох	PADANGUSTHASANA
<b>5 дыханий</b>			
TRINI	3	вдох	Прогнуться
		выдох	Руки на пояс
		вдох	Подняться
		выдох	SAMASTHITHI

## PADA HASTASANA

(Dristi: кончик носа)

		вдох	Прыжок – стопы на ширине бедер
		выдох	Руки на пояс
		вдох	Прогнуться
		выдох	Кисти под стопы
EKAM	1	вдох	Прогнуться
DVE	2	выдох	PADA HASTASANA
<b>5 дыханий</b>			
TRINI	3	вдох	Прогнуться
		выдох	Руки на пояс
		вдох	Подняться
		выдох	SAMASTHITHI

## UTTHITA TRIKONASANA A

(Dristi: кисть)

EKAM	1	вдох	Прыжок – поворот вправо 90°
DVE	2	выдох	UTTHITA TRIKONASANA A - П
<b>5 дыханий</b>			
TRINI	3	вдох	Подняться
CHATVARI	4	выдох	UTTHITA TRIKONASANA A - Л
<b>5 дыханий</b>			
PANCA	5	вдох	Подняться
		выдох	SAMASTHITHI

## UTTHITA TRIKONASANA B

(Dristi: кисть)

EKAM	1	вдох	Прыжок – поворот вправо 90°
DVE	2	выдох	UTTHITA TRIKONASANA B - П
<b>5 дыханий</b>			
TRINI	3	вдох	Подняться
CHATVARI	4	выдох	UTTHITA TRIKONASANA B - Л
<b>5 дыханий</b>			
PANCA	5	вдох	Подняться
		выдох	SAMASTHITHI

## UTTHITA PARSVAKONASANA A

(Dristi: кисть)

EKAM	1	вдох	Прыжок – поворот вправо 90°
DVE	2	выдох	UTTHITA PARSVAKONASANA A - П
			<b>5 дыханий</b>
TRINI	3	вдох	Подняться
CHATVARI	4	выдох	UTTHITA PARSVAKONASANA A - Л
			<b>5 дыханий</b>
PANCA	5	вдох	Подняться
		выдох	SAMASTHITIH

## UTTHITA PARSVAKONASANA B

(Dristi: кисть)

EKAM	1	вдох	Прыжок – поворот вправо 90°
DVE	2	выдох	UTTHITA PARSVAKONASANA B - П
			<b>5 дыханий</b>
TRINI	3	вдох	Подняться
CHATVARI	4	выдох	UTTHITA PARSVAKONASANA B - Л
			<b>5 дыханий</b>
PANCA	5	вдох	Подняться
		выдох	SAMASTHITIH

## PRASARITA PADOTTANASANA A

(Dristi: кончик носа)

EKAM	1	вдох	Прыжок – поворот вправо 90°, руки на пояс, прогнуться
DVE	2	выдох	Руки к полу
		вдох	Прогнуться
TRINI	3	выдох	PRASARITA PADOTTANASANA A
			<b>5 дыханий</b>
CHATVARI	4	вдох	Прогнуться
		выдох	Руки на пояс
PANCA	5	вдох	Подняться
		выдох	SAMASTHITIH

## PRASARITA PADOTTANASANA B

(Dristi: кончик носа)

EKAM	1	вдох	Прыжок – поворот вправо 90°, руки в стороны
DVE	2	выдох	Руки на пояс
		вдох	Прогнуться
TRINI	3	выдох	PRASARITA PADOTTANASANA B
			<b>5 дыханий</b>
CHATVARI	4	вдох	Подняться
		выдох	
PANCA	5	вдох	Руки в стороны
		выдох	SAMASTHITIH

## PRASARITA PADOTTANASANA C

(Dristi: кончик носа)

EKAM	1	вдох	Прыжок – поворот вправо 90°, руки в стороны
DVE	2	выдох	Руки в замок за спиной
		вдох	Прогнуться
TRINI	3	выдох	PRASARITA PADOTTANASANA C
			<b>5 дыханий</b>
CHATVARI	4	вдох	Подняться
		выдох	
PANCA	5	вдох	Руки в стороны
		выдох	SAMASTHITIH

## PRASARITA PADOTTANASANA D

(Dristi: кончик носа)

EKAM	1	вдох	Прыжок – поворот вправо 90°, руки на пояс, прогнуться
DVE	2	выдох	Взяться за большие пальцы стоп
		вдох	Прогнуться
TRINI	3	выдох	PRASARITA PADOTTANASANA D
			<b>5 дыханий</b>
CHATVARI	4	вдох	Прогнуться
		выдох	Руки на пояс
PANCA	5	вдох	Подняться
		выдох	SAMASTHITIH

## PARSVOTTANASANA

(Dristi: пальцы стоп)

EKAM	1	вдох	Прыжок – поворот вправо 90°, руки в стороны
		выдох	Руки в намасте за спиной, поворот вправо 90°
		вдох	Прогнуться
DVE	2	выдох	PARSVOTTANASANA - П
			<b>5 дыханий</b>
TRINI	3	вдох	Подняться
		выдох	Поворот влево 180°
		вдох	Прогнуться
CHATVARI	4	выдох	PARSVOTTANASANA - Л
			<b>5 дыханий</b>
PANCA	5	вдох	Подняться, поворот вправо 90°
		выдох	SAMASTHITIH

## UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA A, B, C

(Dristi: A, C - пальцы стоп, B - в сторону)

EKAM	1	вдох	Правую ногу поднять, взяться за большой палец стопы
DVE	2	выдох	U H PADANGUSTHASANA A - П <b>5 дыханий</b>
TRINI	3	вдох	Подняться
CHATVARI	4	выдох	U H PADANGUSTHASANA B - П <b>5 дыханий</b>
PANCA	5	вдох	Нога вперед
SAT	6	выдох	Голова к ноге
SAPTA	7	вдох	Подняться
			U H PADANGUSTHASANA C - П <b>5 дыханий</b>
		выдох	SAMASTHITHI
ASTAU	8	вдох	Левую ногу поднять, взяться за большой палец стопы
NAVA	9	выдох	U H PADANGUSTHASANA A - Л <b>5 дыханий</b>
DASA	10	вдох	Подняться
EKADASA	11	выдох	U H PADANGUSTHASANA B - Л <b>5 дыханий</b>
DVADASA	12	вдох	Нога вперед
TRAYODASA	13	выдох	Голова к ноге
CHATURDASA	14	вдох	Подняться
			U H PADANGUSTHASANA C - Л <b>5 дыханий</b>
		выдох	SAMASTHITHI

## UTKATASANA

(Dristi: большие пальцы рук)

EKAM	1	вдох	Руки поднять
DVE	2	выдох	UTTANASANA
TRINI	3	вдох	Прогнуться
CHATVARI	4	выдох	CHATURANGA DANDASANA
PANCA	5	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
SAT	6	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
SAPTA	7	вдох	UTKATASANA <b>5 дыханий</b>
		выдох	Руки к полу
ASTAU	8	вдох	«Подъем»
NAVA	9	выдох	CHATURANGA DANDASANA
DASA	10	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
EKADASA	11	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
DVADASA	12	вдох	Прыжок вперед, прогнуться
TRAYODASA	13	выдох	UTTANASANA
		вдох	SAMASTHITHI
		выдох	

## ARDHA BADDHA PADMOTTANASANA

(Dristi: пальцы стоп)

EKAM	1	вдох	Правая нога - лотос
		выдох	Правая рука за спиной, взяться за стопу
		вдох	Левую руку поднять
		выдох	Левая рука к полу
		вдох	Прогнуться
DVE	2	выдох	A B PADMOTTANASANA - П <b>5 дыханий</b>
TRINI	3	вдох	Прогнуться
		выдох	
CHATVARI	4	вдох	Подняться, левую руку поднять
PANCA	5	выдох	SAMASTHITHI
SAT	6	вдох	Левая нога - лотос
		выдох	Левая рука за спиной, взяться за стопу
		вдох	Правую руку поднять
		выдох	Правая рука к полу
		вдох	Прогнуться
SAPTA	7	выдох	A B PADMOTTANASANA - Л <b>5 дыханий</b>
ASTAU	8	вдох	Прогнуться
		выдох	
NAVA	9	вдох	Подняться, правую руку поднять
		выдох	SAMASTHITHI

## VIRABHADRASANA A, B

(Dristi: A - большие пальцы рук, B - кисть)

EKAM	1	вдох	Руки поднять
DVE	2	выдох	UTTANASANA
TRINI	3	вдох	Прогнуться
CHATVARI	4	выдох	CHATURANGA DANDASANA
PANCA	5	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
SAT	6	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
SAPTA	7	вдох	VIRABHADRASANA A - П <b>5 дыханий</b>
		выдох	Поворот влево 180°
ASTAU	8	вдох	VIRABHADRASANA A - Л <b>5 дыханий</b>
NAVA	9	вдох	VIRABHADRASANA B - Л <b>5 дыханий</b>
		выдох	Поворот вправо 180°
DASA	10	вдох	VIRABHADRASANA B - П <b>5 дыханий</b>
		выдох	Руки к полу
EKADASA	11	вдох	«Подъем»
DVADASA	12	выдох	CHATURANGA DANDASANA
TRAYODASA	13	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
CHATURDASA	14	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
PANCADASA	15	вдох	Прыжок вперед, прогнуться
SODASA	16	выдох	UTTANASANA
		вдох	SAMASTHITHI
		выдох	

## ПЕРВАЯ СЕРИЯ АСАН

### PASCHIMATTANASANA A, B, C

(Dristi: пальцы стоп)

ЕКAM	1	вдох	Руки поднять
DVE	2	выдох	UTTANASANA
TRINI	3	вдох	Прогнуться
CHATVARI	4	выдох	CHATURANGA DANDASANA
PANCA	5	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
SAT	6	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
SAPTA	7	вдох	DANDASANA
			<b>5 дыханий</b>
		вдох	Руки поднять
		выдох	Подготовиться
ASTAU	8	вдох	Прогнуться
NAVA	9	выдох	PASCHIMATTANASANA A
			<b>5 дыханий</b>
DASA	10	вдох	Прогнуться
		выдох	Подготовиться
ASTAU	8	вдох	Прогнуться
NAVA	9	выдох	PASCHIMATTANASANA B
			<b>5 дыханий</b>
DASA	10	вдох	Прогнуться
		выдох	Подготовиться
ASTAU	8	вдох	Прогнуться
NAVA	9	выдох	PASCHIMATTANASANA C
			<b>5 дыханий</b>
DASA	10	вдох	Прогнуться
		выдох	Руки к полу
EKADASA	11	вдох	«Подъем»
DVADASA	12	выдох	CHATURANGA DANDASANA
TRAYODASA	13	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
CHATURDASA	14	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
PANCADASA	15	вдох	Прыжок вперед, прогнуться
SODASA	16	выдох	UTTANASANA
		вдох	SAMASTHITHI
		выдох	

### PURVOTTANASANA

(Dristi: кончик носа)

ЕКAM	1	вдох	Руки поднять
DVE	2	выдох	UTTANASANA
TRINI	3	вдох	Прогнуться
CHATVARI	4	выдох	CHATURANGA DANDASANA
PANCA	5	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
SAT	6	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
SAPTA	7	вдох	DANDASANA
		выдох	Руки к полу за спиной
ASTAU	8	вдох	PURVOTTANASANA
			<b>5 дыханий</b>
NAVA	9	выдох	Опуститьсь
DASA	10	вдох	«Подъем»
EKADASA	11	выдох	CHATURANGA DANDASANA
DVADASA	12	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
TRAYODASA	13	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
CHATURDASA	14	вдох	Прыжок вперед, прогнуться
PANCADASA	15	выдох	UTTANASANA
		вдох	SAMASTHITHI
		выдох	

## ARDHA BADDHA PADMA PASCHIMATTANASANA

(Dristi: пальцы стоп)

## TIRIANG MUKHAIKAPADA PASCHIMATTANASANA

(Dristi: пальцы стоп)

## JANU SIRSASANA A, B, C

(Dristi: пальцы стоп)

## MARICHYASANA A, B

(Dristi: A - пальцы стоп, B - кончик носа)

ЕКAM	1	вдох	Руки поднять
DVE	2	выдох	UTTANASANA
TRINI	3	вдох	Прогнуться
CHATVARI	4	выдох	CHATURANGA DANDASANA
PANCA	5	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
SAT	6	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
SAPTA	7	вдох	DANDASANA
		выдох	Подготовиться
		вдох	Прогнуться
ASTAU	8	выдох	A B P PASCHIMATTANASANA - П (T M PASCHIMATTANASANA – П) (JANU SIRSASANA A, B, C – П) (MARICHYASANA A, B - П) <b>5 дыханий</b>
NAVA	9	вдох	Прогнуться
		выдох	Руки к полу
DASA	10	вдох	«Подъем»
EKADASA	11	выдох	CHATURANGA DANDASANA
DVADASA	12	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
TRAYODASA	13	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
CHATURDASA	14	вдох	DANDASANA
		выдох	Подготовиться
		вдох	Прогнуться
PANCADASA	15	выдох	A B P PASCHIMATTANASANA - Л (T M PASCHIMATTANASANA - Л) (JANU SIRSASANA A, B, C - Л) (MARICHYASANA A, B - Л) <b>5 дыханий</b>
SODASA	16	вдох	Прогнуться
		выдох	Руки к полу
SAPTADASA	17	вдох	«Подъем»
ASTADASA	18	выдох	CHATURANGA DANDASANA
EKOONAVIMSATIḤ	19	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
VIMSATIḤ	20	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
EKAVIMSATIḤ	21	вдох	Прыжок вперед, прогнуться
DVAVIMSATIḤ	21	выдох	UTTANASANA
		вдох	SAMASTHITIḤ
		выдох	

## MARICHYASANA C, D

(Dristi: в сторону)

ЕКAM	1	вдох	Руки поднять
DVE	2	выдох	UTTANASANA
TRINI	3	вдох	Прогнуться
CHATVARI	4	выдох	CHATURANGA DANDASANA
PANCA	5	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
SAT	6	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
SAPTA	7	вдох	DANDASANA
		выдох	Подготовиться
		вдох	MARICHYASANA C, D - П <b>5 дыханий</b>
		вдох	Посмотреть вперед
		выдох	Руки к полу
ASTAU	8	вдох	«Подъем»
NAVA	9	выдох	CHATURANGA DANDASANA
DASA	10	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
EKADASA	11	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
DVADASA	12	вдох	DANDASANA
		выдох	Подготовиться
		вдох	MARICHYASANA C, D - Л <b>5 дыханий</b>
		вдох	Посмотреть вперед
		выдох	Руки к полу
TRAYODASA	13	вдох	«Подъем»
CHATURDASA	14	выдох	CHATURANGA DANDASANA
PANCADASA	15	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
SODASA	16	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
SAPTADASA	17	вдох	Прыжок вперед, прогнуться
ASTADASA	18	выдох	UTTANASANA
		вдох	SAMASTHITIḤ
		выдох	

## NAVASANA

(Dristi: пальцы стоп)

ЕКАМ	1	вдох	Руки поднять
ДВЕ	2	выдох	УТТАНАСАНА
ТРИНИ	3	вдох	Прогнуться
ЧАТВАРИ	4	выдох	ЧАТУРАНГА ДАНДАСАНА
ПАНКА	5	вдох	УРДХВА МУКХА СВНАСАНА
САТ	6	выдох	АДХО МУКХА СВНАСАНА
САПТА	7	вдох	НАВАСАНА
			<b>5 дыханий</b>
		выдох	Руки к полу
АСТАУ	8	вдох	«Подъем»
		выдох	Опуститься
САПТА	7	вдох	НАВАСАНА
			<b>5 дыханий</b>
		выдох	Руки к полу
АСТАУ	8	вдох	«Подъем»
		выдох	Опуститься
САПТА	7	вдох	НАВАСАНА
			<b>5 дыханий</b>
		выдох	Руки к полу
АСТАУ	8	вдох	«Подъем»
		выдох	Опуститься
САПТА	7	вдох	НАВАСАНА
			<b>5 дыханий</b>
		выдох	Руки к полу
АСТАУ	8	вдох	«Подъем»
НАВА	9	выдох	ЧАТУРАНГА ДАНДАСАНА
ДАСА	10	вдох	УРДХВА МУКХА СВНАСАНА
ЕКАДАСА	11	выдох	АДХО МУКХА СВНАСАНА
ДВАДАСА	12	вдох	Прыжок вперед, прогнуться
ТРАЙОДАСА	13	выдох	УТТАНАСАНА
		вдох	САМАСТХИТИ
		выдох	

## БНУДЖАПИДАСАНА

(Dristi: кончик носа)

ЕКАМ	1	вдох	Руки поднять		
ДВЕ	2	выдох	УТТАНАСАНА		
ТРИНИ	3	вдох	Прогнуться		
ЧАТВАРИ	4	выдох	ЧАТУРАНГА ДАНДАСАНА		
ПАНКА	5	вдох	УРДХВА МУКХА СВНАСАНА		
САТ	6	выдох	АДХО МУКХА СВНАСАНА		
САПТА	7	вдох	Прыжок		
АСТАУ	8	выдох	БНУДЖАПИДАСАНА		
			<b>5 дыханий</b>		
		НАВА	9	вдох	ТИТТИБХАСАНА
				выдох	Ноги в положение БАКАСАНА
		ДАСА	10	вдох	БАКАСАНА
		ЕКАДАСА	11	выдох	ЧАТУРАНГА ДАНДАСАНА
		ДВАДАСА	12	вдох	УРДХВА МУКХА СВНАСАНА
		ТРАЙОДАСА	13	выдох	АДХО МУКХА СВНАСАНА
		ЧАТУРДАСА	14	вдох	Прыжок вперед, прогнуться
		ПАНКАДАСА	15	выдох	УТТАНАСАНА
				вдох	САМАСТХИТИ
				выдох	

## КУРМАСАНА

### СУПТА КУРМАСАНА

(Dristi: междубровье)

ЕКАМ	1	вдох	Руки поднять		
ДВЕ	2	выдох	УТТАНАСАНА		
ТРИНИ	3	вдох	Прогнуться		
ЧАТВАРИ	4	выдох	ЧАТУРАНГА ДАНДАСАНА		
ПАНКА	5	вдох	УРДХВА МУКХА СВНАСАНА		
САТ	6	выдох	АДХО МУКХА СВНАСАНА		
САПТА	7	вдох	КУРМАСАНА		
			<b>5 дыханий</b>		
		АСТАУ	8	вдох	Подготовиться
				выдох	
		НАВА	9	вдох	СУПТА КУРМАСАНА
					<b>5 дыханий</b>
		ДАСА	10	вдох	ТИТТИБХАСАНА
				выдох	Ноги в положение БАКАСАНА
		ЕКАДАСА	11	вдох	БАКАСАНА
		ДВАДАСА	12	выдох	ЧАТУРАНГА ДАНДАСАНА
		ТРАЙОДАСА	13	вдох	УРДХВА МУКХА СВНАСАНА
		ЧАТУРДАСА	14	выдох	АДХО МУКХА СВНАСАНА
		ПАНКАДАСА	15	вдох	Прыжок вперед, прогнуться
		СОДАСА	16	выдох	УТТАНАСАНА
				вдох	САМАСТХИТИ
				выдох	

## GARBHA PINDASANA

(Dristi: кончик носа)

ЕКАМ	1	вдох	Руки поднять
DVE	2	выдох	УТТАНАСАНА
TRINI	3	вдох	Прогнуться
CHATVARI	4	выдох	CHATURANGA DANDASANA
PANCA	5	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
SAT	6	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
SAPTA	7	вдох	DANDASANA
ASTAU	8	выдох	GARBHA PINDASANA
			<b>5 дыханий</b>
NAVA	9	выдох	Ролик
			<b>9 дыханий</b>
		выдох	Руки освободить
DASA	10	вдох	«Подъем»
EKADASA	11	выдох	CHATURANGA DANDASANA
DVADASA	12	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
TRAYODASA	13	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
CHATURDASA	14	вдох	Прыжок вперед, прогнуться
PANCADASA	15	выдох	УТТАНАСАНА
		вдох	SAMASTHITHI
		выдох	

## KUKKUTASANA

(Dristi: кончик носа)

ЕКАМ	1	вдох	Руки поднять
DVE	2	выдох	УТТАНАСАНА
TRINI	3	вдох	Прогнуться
CHATVARI	4	выдох	CHATURANGA DANDASANA
PANCA	5	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
SAT	6	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
SAPTA	7	вдох	DANDASANA
ASTAU	8	выдох	Подготовиться
NAVA	9	вдох	KUKKUTASANA
			<b>5 дыханий</b>
		выдох	Руки освободить
DASA	10	вдох	«Подъем»
EKADASA	11	выдох	CHATURANGA DANDASANA
DVADASA	12	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
TRAYODASA	13	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
CHATURDASA	14	вдох	Прыжок вперед, прогнуться
PANCADASA	15	выдох	УТТАНАСАНА
		вдох	SAMASTHITHI
		выдох	

## BADDHA KONASANA A, B

(Dristi: кончик носа)

ЕКАМ	1	вдох	Руки поднять
DVE	2	выдох	УТТАНАСАНА
TRINI	3	вдох	Прогнуться
CHATVARI	4	выдох	CHATURANGA DANDASANA
PANCA	5	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
SAT	6	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
SAPTA	7	вдох	DANDASANA
ASTAU	8	выдох	BADDHA KONASANA A
			<b>5 дыханий</b>
NAVA	9	вдох	Подняться
DASA	10	выдох	BADDHA KONASANA B
			<b>5 дыханий</b>
EKADASA	11	вдох	Подняться
		выдох	Руки к полу
DVADASA	12	вдох	«Подъем»
TRAYODASA	13	выдох	CHATURANGA DANDASANA
CHATURDASA	14	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
PANCADASA	15	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
SODASA	16	вдох	Прыжок вперед, прогнуться
SAPTADASA	17	выдох	УТТАНАСАНА
		вдох	SAMASTHITHI
		выдох	

## UPAVISHTA KONASANA A, B

(Dristi: A - междубровье, B - вверх)

ЕКАМ	1	вдох	Руки поднять
DVE	2	выдох	УТТАНАСАНА
TRINI	3	вдох	Прогнуться
CHATVARI	4	выдох	CHATURANGA DANDASANA
PANCA	5	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
SAT	6	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
SAPTA	7	вдох	DANDASANA
		выдох	Подготовиться
		вдох	Прогнуться
ASTAU	8	выдох	UPAVISHTA KONASANA A
			<b>5 дыханий</b>
NAVA	9	вдох	UPAVISHTA KONASANA B
		выдох	Руки к полу
DASA	10	вдох	«Подъем»
EKADASA	11	выдох	CHATURANGA DANDASANA
DVADASA	12	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
TRAYODASA	13	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
CHATURDASA	14	вдох	Прыжок вперед, прогнуться
PANCADASA	15	выдох	УТТАНАСАНА
		вдох	SAMASTHITHI
		выдох	

## SUPTA KONASANA

(Dristi: кончик носа)

ЕКAM	1	вдох	Руки поднять
DVE	2	выдох	UTTANASANA
TRINI	3	вдох	Прогнуться
CHATVARI	4	выдох	CHATURANGA DANDASANA
PANCA	5	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
SAT	6	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
SAPTA	7	вдох	DANDASANA
		выдох	Лечь
ASTAU	8	вдох	SUPTA KONASANA
			<b>5 дыханий</b>
NAVA	9	вдох	Перекатиться в положение сидя
		выдох	Опустить ноги,
			коснуться подбородком пола
DASA	10	вдох	Прогнуться
		выдох	Руки к полу
EKADASA	11	вдох	«Подъем»
DVADASA	12	выдох	CHATURANGA DANDASANA
TRAYODASA	13	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
CHATURDASA	14	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
PANCADASA	15	вдох	Прыжок вперед, прогнуться
SODASA	16	выдох	UTTANASANA
		вдох	SAMASTHITHI
		выдох	

## SUPTA PADANGUSTHASANA A, B

(Dristi: A - пальцы стоп, B - в сторону)

ЕКAM	1	вдох	Руки поднять
DVE	2	выдох	UTTANASANA
TRINI	3	вдох	Прогнуться
CHATVARI	4	выдох	CHATURANGA DANDASANA
PANCA	5	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
SAT	6	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
SAPTA	7	вдох	DANDASANA
		выдох	Лечь
ASTAU	8	вдох	Правую ногу поднять, взяться за большой палец стопы
NAVA	9	выдох	SUPTA PADANGUSTHASANA A - П
			<b>5 дыханий</b>
DASA	10	вдох	Голову опустить
EKADASA	11	выдох	SUPTA PADANGUSTHASANA B - П
			<b>5 дыханий</b>
DVADASA	12	вдох	Ногу поднять
TRAYODASA	13	выдох	Голову к ноге
CHATURDASA	14	вдох	Голову опустить
PANCADASA	15	выдох	Ногу опустить
SODASA	16	вдох	Левую ногу поднять, взяться за большой палец стопы
SAPTADASA	17	выдох	SUPTA PADANGUSTHASANA A - Л
			<b>5 дыханий</b>
ASTADASA	18	вдох	Голову опустить
EKOONAVIMSATHI	19	выдох	SUPTA PADANGUSTHASANA B - Л
			<b>5 дыханий</b>
VIMSATHI	20	вдох	Ногу поднять
EKAVIMSATHI	21	выдох	Голову к ноге
DVAVIMSATHI	22	вдох	Голову опустить
TRAYOVIMSATHI	23	выдох	Ногу опустить
CHATURVIMSATHI	24	вдох	CHAKRASANA
		выдох	CHATURANGA DANDASANA
PANCAVIMSATHI	25	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
SODAVIMSATHI	26	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
SAPTAVIMSATHI	27	вдох	Прыжок вперед, прогнуться
ASTOVIMSATHI	28	выдох	UTTANASANA
		вдох	SAMASTHITHI
		выдох	



## UBHAYA PADANGUSTHASANA

(Dristi: вверх)

EKAM	1	вдох	Руки поднять
DVE	2	выдох	UTTANASANA
TRINI	3	вдох	Прогнуться
CHATVARI	4	выдох	CHATURANGA DANDASANA
PANCA	5	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
SAT	6	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
SAPTA	7	вдох	DANDASANA
		выдох	Лечь
ASTAU	8	вдох	Ноги поднять за голову, взяться за пальцы стоп
		выдох	Подать туловище назад
NAVA	9	вдох	Перекатиться в положение сидя UBHAYA PADANGUSTHASANA
			<b>5 дыханий</b>
		выдох	Руки к полу
DASA	10	вдох	«Подъем»
EKADASA	11	выдох	CHATURANGA DANDASANA
DVADASA	12	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
TRAYODASA	13	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
CHATURDASA	14	вдох	Прыжок вперед, прогнуться
PANCADASA	15	выдох	UTTANASANA
		вдох	SAMASTHITHI
		выдох	

## URDHVA MUKHA PASCHIMATTANASANA

(Dristi: пальцы стоп)

EKAM	1	вдох	Руки поднять
DVE	2	выдох	UTTANASANA
TRINI	3	вдох	Прогнуться
CHATVARI	4	выдох	CHATURANGA DANDASANA
PANCA	5	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
SAT	6	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
SAPTA	7	вдох	DANDASANA
		выдох	Лечь
ASTAU	8	вдох	Ноги поднять за голову, взяться за стопы
		выдох	Подать туловище назад
NAVA	9	вдох	Перекатиться в положение сидя
DASA	10	выдох	U M PASCHIMATTANASANA
			<b>5 дыханий</b>
		вдох	Прогнуться
		выдох	Руки к полу
EKADASA	11	вдох	«Подъем»
DVADASA	12	выдох	CHATURANGA DANDASANA
TRAYODASA	13	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
CHATURDASA	14	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
PANCADASA	15	вдох	Прыжок вперед, прогнуться
SODASA	16	выдох	UTTANASANA
		вдох	SAMASTHITHI
		выдох	

## SETU BANDHASANA

(Dristi: кончик носа)

EKAM	1	вдох	Руки поднять
DVE	2	выдох	UTTANASANA
TRINI	3	вдох	Прогнуться
CHATVARI	4	выдох	CHATURANGA DANDASANA
PANCA	5	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
SAT	6	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
SAPTA	7	вдох	DANDASANA
ASTAU	8	выдох	Лечь, подготовиться
NAVA	9	вдох	SETU BANDHASANA
			<b>5 дыханий</b>
DASA	10	выдох	Опуститьсь
EKADASA	11	вдох	CHAKRASANA
		выдох	CHATURANGA DANDASANA
DVADASA	12	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
TRAYODASA	13	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
CHATURDASA	14	вдох	Прыжок вперед, прогнуться
PANCADASA	15	выдох	UTTANASANA
		вдох	SAMASTHITHI
		выдох	

## ПРОГИБ НАЗАД

### URDHVA DHANURASANA

(Dristi: кончик носа)

ЕКАМ	1	вдох	Руки поднять
DVE	2	выдох	УТТАНАСАНА
TRINI	3	вдох	Прогнуться
CHATVARI	4	выдох	CHATURANGA DANDASANA
PANCA	5	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
SAT	6	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
SAPTA	7	вдох	DANDASANA
ASTAU	8	выдох	Лечь, подготовиться
NAVA	9	вдох	URDHVA DHANURASANA
			<b>5 дыханий</b>
DASA	10	выдох	Коснуться головой пола
NAVA	9	вдох	URDHVA DHANURASANA
			<b>5 дыханий</b>
DASA	10	выдох	Коснуться головой пола
NAVA	9	вдох	URDHVA DHANURASANA
			<b>5 дыханий</b>
DASA	10	выдох	Лечь
EKADASA	11	вдох	ЧАКРАСАНА
		выдох	CHATURANGA DANDASANA
DVADASA	12	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
TRAYODASA	13	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
CHATURDASA	14	вдох	Прыжок вперед, прогнуться
PANCADASA	15	выдох	УТТАНАСАНА
		вдох	SAMASTHITHI
		выдох	

### PASCHIMATTANASANA

(Dristi: пальцы стоп)

ЕКАМ	1	вдох	Руки поднять
DVE	2	выдох	УТТАНАСАНА
TRINI	3	вдох	Прогнуться
CHATVARI	4	выдох	CHATURANGA DANDASANA
PANCA	5	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
SAT	6	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
SAPTA	7	вдох	DANDASANA
		выдох	Подготовиться
ASTAU	8	вдох	Прогнуться
NAVA	9	выдох	PASCHIMATTANASANA
			<b>10 дыханий</b>
DASA	10	вдох	Прогнуться
		выдох	Руки к полу
EKADASA	11	вдох	«Подъем»
DVADASA	12	выдох	CHATURANGA DANDASANA
TRAYODASA	13	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
CHATURDASA	14	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
PANCADASA	15	вдох	Прыжок вперед, прогнуться
SODASA	16	выдох	УТТАНАСАНА
		вдох	SAMASTHITHI
		выдох	

## ЗАВЕРШАЮЩИЕ АСАНЫ

### SALAMBA SARVANGASANA

(Dristi: кончик носа)

ЕКАМ	1	вдох	Руки поднять
DVE	2	выдох	УТТАНАСАНА
TRINI	3	вдох	Прогнуться
CHATVARI	4	выдох	CHATURANGA DANDASANA
PANCA	5	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
SAT	6	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
SAPTA	7	вдох	DANDASANA
		выдох	TADAGA MUDRA
			<b>10 дыханий</b>
ASTAU	8	вдох	SALAMBA SARVANGASANA
			<b>10 дыханий</b>
NAVA	9	вдох	ЧАКРАСАНА
		выдох	CHATURANGA DANDASANA
DASA	10	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
EKADASA	11	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
DVADASA	12	вдох	Прыжок вперед, прогнуться
TRAYODASA	13	выдох	УТТАНАСАНА
		вдох	SAMASTHITHI
		выдох	

### HALASANA

(Dristi: кончик носа)

ЕКАМ	1	вдох	Руки поднять
DVE	2	выдох	УТТАНАСАНА
TRINI	3	вдох	Прогнуться
CHATVARI	4	выдох	CHATURANGA DANDASANA
PANCA	5	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
SAT	6	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
SAPTA	7	вдох	DANDASANA
		выдох	Лечь
		вдох	Поднять ноги
ASTAU	8	выдох	HALASANA
			<b>8 дыханий</b>
NAVA	9	вдох	ЧАКРАСАНА
		выдох	CHATURANGA DANDASANA
DASA	10	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
EKADASA	11	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
DVADASA	12	вдох	Прыжок вперед, прогнуться
TRAYODASA	13	выдох	УТТАНАСАНА
		вдох	SAMASTHITHI
		выдох	

## KARNAPIDASANA

(Dristi: кончик носа)

ЕКAM	1	вдох	Руки поднять
DVE	2	выдох	УТТАНАСАНА
TRINI	3	вдох	Прогнуться
CHATVARI	4	выдох	CHATURANGA DANDASANA
PANCA	5	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
SAT	6	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
SAPTA	7	вдох	DANDASANA
		выдох	Лечь
		вдох	Поднять ноги
ASTAU	8	выдох	KARNAPIDASANA
			<b>8 дыханий</b>
NAVA	9	вдох	ЧАКРАСАНА
		выдох	CHATURANGA DANDASANA
DASA	10	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
EKADASA	11	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
DVADASA	12	вдох	Прыжок вперед, прогнуться
TRAYODASA	13	выдох	УТТАНАСАНА
		вдох	SAMASTHITHI
		выдох	

## URDHVA PADMASANA

(Dristi: кончик носа)

ЕКAM	1	вдох	Руки поднять
DVE	2	выдох	УТТАНАСАНА
TRINI	3	вдох	Прогнуться
CHATVARI	4	выдох	CHATURANGA DANDASANA
PANCA	5	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
SAT	6	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
SAPTA	7	вдох	DANDASANA
		выдох	Лечь
ASTAU	8	вдох	SALAMBA SARVANGASANA
NAVA	9	выдох	URDHVA PADMASANA
			<b>8 дыханий</b>
DASA	10	вдох	ЧАКРАСАНА
		выдох	CHATURANGA DANDASANA
EKADASA	11	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
DVADASA	12	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
TRAYODASA	13	вдох	Прыжок вперед, прогнуться
CHATURDASA	14	выдох	УТТАНАСАНА
		вдох	SAMASTHITHI
		выдох	

## PINDASANA

(Dristi: кончик носа)

ЕКAM	1	вдох	Руки поднять
DVE	2	выдох	УТТАНАСАНА
TRINI	3	вдох	Прогнуться
CHATVARI	4	выдох	CHATURANGA DANDASANA
PANCA	5	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
SAT	6	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
SAPTA	7	вдох	DANDASANA
		выдох	Лечь
ASTAU	8	вдох	SALAMBA SARVANGASANA
NAVA	9	выдох	PINDASANA
			<b>8 дыханий</b>
DASA	10	вдох	ЧАКРАСАНА
		выдох	CHATURANGA DANDASANA
EKADASA	11	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
DVADASA	12	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
TRAYODASA	13	вдох	Прыжок вперед, прогнуться
CHATURDASA	14	выдох	УТТАНАСАНА
		вдох	SAMASTHITHI
		выдох	

## MATSYASANA

(Dristi: кончик носа)

ЕКAM	1	вдох	Руки поднять
DVE	2	выдох	УТТАНАСАНА
TRINI	3	вдох	Прогнуться
CHATVARI	4	выдох	CHATURANGA DANDASANA
PANCA	5	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
SAT	6	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
SAPTA	7	вдох	DANDASANA
ASTAU	8	выдох	MATSYASANA
			<b>8 дыханий</b>
NAVA	9	вдох	ЧАКРАСАНА
		выдох	CHATURANGA DANDASANA
DASA	10	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
EKADASA	11	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
DVADASA	12	вдох	Прыжок вперед, прогнуться
TRAYODASA	13	выдох	УТТАНАСАНА
		вдох	SAMASTHITHI
		выдох	

## UTTANA PADASANA

(Dristi: кончик носа)

ЕКАМ	1	вдох	Руки поднять
ДВЕ	2	выдох	UTTANASANA
ТРИНИ	3	вдох	Прогнуться
ЧАТВАРИ	4	выдох	CHATURANGA DANDASANA
ПАНКА	5	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
САТ	6	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
САПТА	7	вдох	DANDASANA
		выдох	Лечь
АСТАУ	8	вдох	UTTANA PADASANA
			<b>8 дыханий</b>
НАВА	9	вдох	CHAKRASANA
		выдох	CHATURANGA DANDASANA
ДАСА	10	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
ЕКАДАСА	11	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
ДВАДАСА	12	вдох	Прыжок вперед, прогнуться
ТРАЙОДАСА	13	выдох	UTTANASANA
		вдох	SAMASTHITHI
		выдох	

## SIRSASANA

(Dristi: кончик носа)

ЕКАМ	1	вдох	Руки поднять
ДВЕ	2	выдох	UTTANASANA
ТРИНИ	3	вдох	Прогнуться
ЧАТВАРИ	4	выдох	CHATURANGA DANDASANA
ПАНКА	5	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
САТ	6	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
САПТА	7	вдох	Прыжок – опуститься на колени
		выдох	Подготовиться
АСТАУ	8	вдох	SIRSASANA
			<b>А - 15 дыханий</b> <b>В - 10 дыханий</b> <b>С - 1 дыхание</b>
НАВА	9	выдох	CHATURANGA DANDASANA
ДАСА	10	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
ЕКАДАСА	11	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
ДВАДАСА	12	вдох	Прыжок вперед, прогнуться
ТРАЙОДАСА	13	выдох	UTTANASANA
		вдох	SAMASTHITHI
		выдох	

## BADDHA PADMASANA

(Dristi: кончик носа)

ЕКАМ	1	вдох	Руки поднять
ДВЕ	2	выдох	UTTANASANA
ТРИНИ	3	вдох	Прогнуться
ЧАТВАРИ	4	выдох	CHATURANGA DANDASANA
ПАНКА	5	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
САТ	6	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
САПТА	7	вдох	DANDASANA
АСТАУ	8	выдох	BADDHA PADMASANA
			<b>10 дыханий</b>
НАВА	9	вдох	«Подъем»
ДАСА	10	выдох	CHATURANGA DANDASANA
ЕКАДАСА	11	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
ДВАДАСА	12	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
ТРАЙОДАСА	13	вдох	Прыжок вперед, прогнуться
ЧАТУРДАСА	14	выдох	UTTANASANA
		вдох	SAMASTHITHI
		выдох	

## YOGA MUDRA

### PANMASANA

(Dristi: междубровье)

ЕКАМ	1	вдох	Руки поднять
ДВЕ	2	выдох	UTTANASANA
ТРИНИ	3	вдох	Прогнуться
ЧАТВАРИ	4	выдох	CHATURANGA DANDASANA
ПАНКА	5	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
САТ	6	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
САПТА	7	вдох	DANDASANA
АСТАУ	8	выдох	BADDHA PADMASANA
		вдох	
НАВА	9	выдох	YOGA MUDRA
			<b>10 дыханий</b>
ДАСА	10	вдох	PANMASANA
			<b>10 дыханий</b>
ЕКАДАСА	11	вдох	«Подъем»
ДВАДАСА	12	выдох	CHATURANGA DANDASANA
ТРАЙОДАСА	13	вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
ЧАТУРДАСА	14	выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
ПАНКАДАСА	15	вдох	Прыжок вперед, прогнуться
СОДАСА	16	выдох	UTTANASANA
		вдох	SAMASTHITHI
		выдох	

## PADMASANA

(Dristi: кончик носа)

ЕКAM	1 вдох	Руки поднять
DVE	2 выдох	УТТАНАСАНА
TRINI	3 вдох	Прогнуться
CHATVARI	4 выдох	CHATURANGA DANDASANA
PANCA	5 вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
SAT	6 выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
SAPTA	7 вдох	DANDASANA
ASTAU	8 выдох	PADMASANA
<b>10 дыханий</b>		
NAVA	9 вдох	«Подъем»
DASA	10 выдох	CHATURANGA DANDASANA
EKADASA	11 вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
DVADASA	12 выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
TRAYODASA	13 вдох	Прыжок вперед, прогнуться
CHATURDASA	14 выдох	УТТАНАСАНА
	вдох	SAMASTHITHI
	выдох	

## UTPLUTHI

(Dristi: кончик носа)

ЕКAM	1 вдох	Руки поднять
DVE	2 выдох	УТТАНАСАНА
TRINI	3 вдох	Прогнуться
CHATVARI	4 выдох	CHATURANGA DANDASANA
PANCA	5 вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
SAT	6 выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
SAPTA	7 вдох	DANDASANA
ASTAU	8 выдох	PADMASANA
NAVA	9 вдох	УТПЛУТИ
<b>10 дыханий</b>		
DASA	10 выдох	CHATURANGA DANDASANA
EKADASA	11 вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
DVADASA	12 выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
TRAYODASA	13 вдох	Прыжок вперед, прогнуться
CHATURDASA	14 выдох	УТТАНАСАНА
	вдох	SAMASTHITHI
	выдох	

## SAVASANA

(Глаза закрыть)

ЕКAM	1 вдох	Руки поднять
DVE	2 выдох	УТТАНАСАНА
TRINI	3 вдох	Прогнуться
CHATVARI	4 выдох	CHATURANGA DANDASANA
PANCA	5 вдох	URDHVA MUKHA SVANASANA
SAT	6 выдох	ADHO MUKHA SVANASANA
SAPTA	7 вдох	DANDASANA
ASTAU	8 выдох	SAVASANA

<http://yoga-shala.com.ua/>

Йога-Шала, Харьков — Аштанга Виньяса Йога