



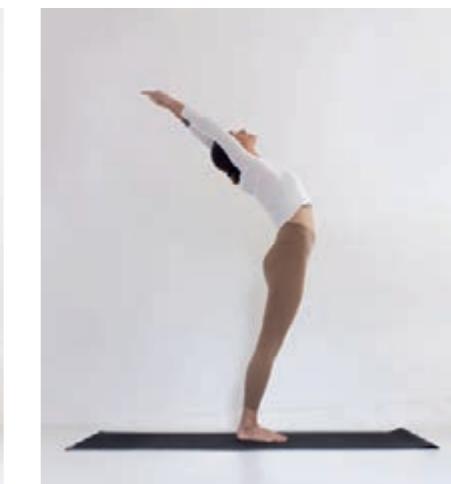
Nízký lunge
nádech



» Uttānāsana
výdech



nádech



» pokračuje v nádechu



» výdech



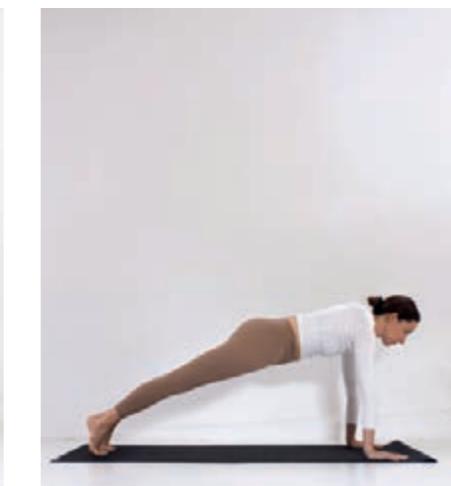
nádech



» Nízký lunge
pokračuje v nádechu



Adho Mukha Śvānāsana
výdech



nádech



» Caturaṅga Daṇḍāsana
výdech



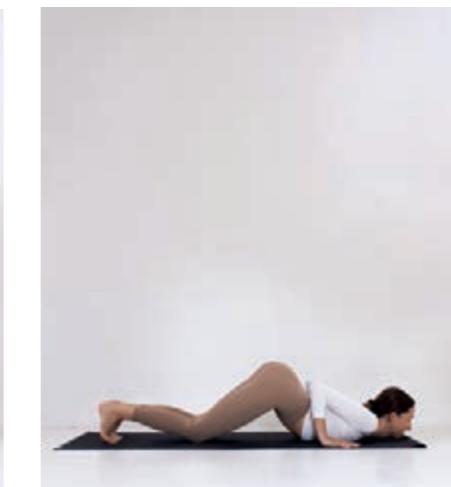
Ürdhva Mukha Śvānāsana
nádech



» Adho Mukha Śvānāsana
výdech



Palakāsana
nádech



» Aṣṭāṅga Namaskāra
výdech



» Bhujangāsana
nádech