



Nizký lunge
nádech



Uttānāsana
výdech



nádech



Nizký lunge
pokračuje v nádechu



Ūrdhva Mukha Śvānāsana
nádech



Adho Mukha Śvānāsana
výdech



nádech



pokračuje v nádechu



výdech



Adho Mukha Śvānāsana
výdech



nádech



Caturaṅga Daṅḡāsana
výdech



Palakāsana
nádech



Aṣṭāṅga Namaskāra
výdech



Bhujangāsana
nádech