

АСАНА

Значение и перевод:

Отстройка асаны:

Упрощенные варианты:

Подводящие асаны:

Точки контроля:

Травмобезопасность:

Противопоказания:

Правки в асане:

Варианты усложнения:

Польза асаны:

Иное:

Список литературы и других источников: