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:

www.oum.ru
yoga-academy.online

Видео: