

108 асан йоги

с клубом oim.ru

The diagram displays 108 yoga asanas arranged in a circular pattern around a central flame-like shape. Each asana is represented by a small line drawing and a label in Russian. The asanas are organized into rows, with the central flame shape acting as a focal point. The labels are as follows:

- Агни Стамбхасана
- Ардхо Мукха Шванасана
- Акarna Дханурасана (Арджунаасана)
- Анантасана
- Анджанасана
- Ардха Баддха Падмоттанасана
- Ардха Бхуджангасана
- Ардха Курмасана
- Ардха Матсиендрасана
- Ардха Навасана
- Ардха Падмасана
- Ардха Триконасана
- Ардха Чандрасана
- Ардха Шалабхасана
- Ашгтавакрасана
- Баддхаконасана
- Баддхападмасана
- Бакасана
- Баласана
- Бхекасана
- Бхуджа Парипурна Вирасана
- Бхуджангасана
- Бхуджапидасана
- Ваджрасана
- Вамадеवासана
- Васиштхасана
- Випариттакarani
- Виравхадрасана 1
- Виравхадрасана 2
- Виравхадрасана 3
- Вирасана
- Вишвамитрасана
- Врикшасана
- Вришчикасана
- Гарудасана
- Гомукхасана
- Дандасана
- Джануширишасана
- Джатхара Паривартанасана
- Дханурасана
- Кагасана
- Капотасана
- Карнапидасана
- Куккутасана
- Курмасана
- Лоласана
- Макарасана
- Маласана
- Марджарисана
- Маричасана 1
- Маричасана 2
- Маричасана 3
- Матсиасана
- Маха Халасана
- Маюрасана
- Натараджасана
- Нираламба Сарвангасана
- Паванамуктасана
- Падангуштха Дханурасана
- Падангуштхасана
- Падахастасана
- Падмасана
- Париврита Джануширишасана
- Париврита Паршваконасана
- Париврита Триконасана
- Паригхасана
- Парипурна Навасана
- Паршва Бакасана
- Паршвоттанасана
- Пашасана
- Пашчимоттанасана
- Пинча Маюрасана
- Прасарита Паддотанасана
- Пурвоттанасана
- Саламба Сарвангасана
- Саламба Ширишасана
- Самаконасана
- Сидхасана
- Сукхасана
- Сунга Баддха Конасана
- Сунга Вирасана
- Сунга Падангуштхасана
- Тадасана
- Трианг Мукха Эка Пад Пашчимоттанасана
- Убхaya Падангуштхасана
- Упавишта Конасана
- Урдхва Дханурасана
- Урдхва Мукха Шванасана
- Урдхва Прасарита Падасана
- Урдхва Чатуранга Дандасана
- Уткатасана
- Уттанасана
- Уттхита Паршваконасана
- Уттхита Триконасана
- Уттхита Хаста Падангуштхасана
- Уштраасана
- Халасана
- Хануманасана
- Хаста Уттанасана
- Чатуранга Дандасана
- Шавасана
- Шалабхасана
- Шашанкасана
- Эка Бхуджа Падмасана
- Эка Бхуджа Свастикасана
- Эка Пад Бакасана 1
- Эка Пад Каудиньясана 1,2
- Эка Пад Раджакапотасана