



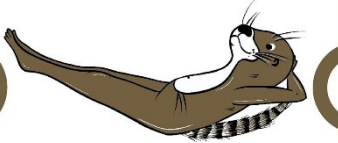





Pozycje balansowe fantastycznie wzmacniają i uelastyczniają całe ciało, poprawiając jednocześnie poczucie równowagi.

 <p>LOLĀSANA</p>	lolāsana	lola - drżący, dyndający	pozycja kolczyka
 <p>BAKĀSANA</p>	bakāsana	baka - czapla	pozycja czapli
 <p>TOLĀSANA</p>	tolāsana	tola - równowaga	pozycja wagi
 <p>NĀVĀSANA</p>	nāvāsana	nāva - okręt, łódź	pozycja okrętu

 <p>ARDHA-NĀVĀSANA</p>	ardha-nāvāsana	ardha - pół nāva - okręt, łódź	pozycja półokrętu
 <p>ŪRDHVA-MUKHA-PĀŚCIMOTTĀNĀSANA I</p>	ūrdhva-mukha-pāścimottānāsana I	ūrdhva - uniesiony skierowany w górę mukha – twarz pāścima - tylna strona ciała, zachód	pozycja intensywnego rozciągania tylnej części ciała twarzą do góry
 <p>TITTIBHĀSANA</p>	titibhāsana	tittibha - świetlik	pozycja świetlika
 <p>UBHAYA-PĀDĀṅGUṢṬHASĀNA</p>	ubhaya-pādāṅguṣṭhasāna	ubhaya - oba, w obie strony pāda - stopa, noga aṅguṣṭha - paluch, kciuk	pozycja obydwu dużych paluchów