
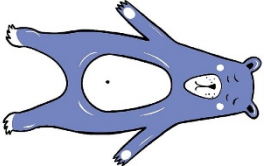


Pozycje leżące i relaksujące doskonale sprawdzają się na zakończenie ćwiczeń. Uspokajają umysł, rozluźniają ciało i ułatwiają spokojny, głęboki oddech.

 <p>SUPTA-VĪRĀSANA</p>	<p>supta-vīrāsana</p>	<p>supta - leżący vīra - wojownik</p>	<p>pozycja leżącego wojownika</p>
 <p>BĀLĀSANA</p>	<p>bālāsana</p>	<p>bāla - dziecko</p>	<p>pozycja dziecka</p>
 <p>ŚAVĀSANA</p>	<p>savāsana</p>	<p>śava - martwe ciało</p>	<p>pozycja martwego ciała</p>