
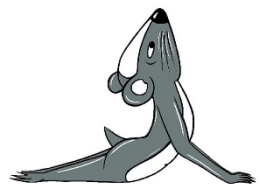




Pozycje rozciągające przód ciała wzmacniają plecy, nogi i ramiona. Zwiększają elastyczność kręgosłupa oraz otwierają klatkę piersiową. Pozycje z tej grupy silnie rozgrzewają i orzeźwiają. Dla zachowania równowagi po pozycjach z wygięciem do tyłu powinny następować pozycje z wygięciem do przodu.

 <p>DHANURĀSANA</p>	<p>dhanurāsana</p>	<p>dhanus - łuk</p>	<p>pozycja łuku</p>
 <p>BHUJĀṄGĀSANA</p>	<p>bhujāṅgāsana</p>	<p>bhujāṅga - wąż</p>	<p>pozycja węża</p>
 <p>BHEKĀSANA</p>	<p>bhekāsana</p>	<p>bheka - żaba</p>	<p>pozycja żaby</p>
 <p>PŪRVOTTĀNĀSANA</p>	<p>pūrvottānāsana</p>	<p>pūrva - przednia strona ciała, wschód ut - intensywnie tān - wydłużać, rozciągać</p>	<p>pozycja intensywnego rozciągania przodu ciała</p>

 <p>EKAPĀDA-RĀJAKAPOTĀSANA</p>	<p>ekapāda-rājapotaśana</p>	<p>eka - jeden pāda - noga rāja-kapota - król gołębi</p>	<p>pozycja gołębia</p>
 <p>ŪRDHVA-DHANURĀSANA</p>	<p>ūrdhva-dhanurāsana</p>	<p>ūrdhva - skierowany w górę dhanus - łuk</p>	<p>pozycja mostku</p>
 <p>UṢṬRĀSANA</p>	<p>uṣṭrāsana</p>	<p>uṣṭra - wielbłąd</p>	<p>pozycja wielbłąda</p>
 <p>ŚALABHĀSANA</p>	<p>śalabhāsana</p>	<p>śalabha - świerszcz</p>	<p>pozycja świerszcza</p>



ūrdhva-mukha-śvānāsana

ūrdhva - uniesiony skierowany w
górze
mukha - twarz
śvān - pies

pozycja psa z głową do góry

