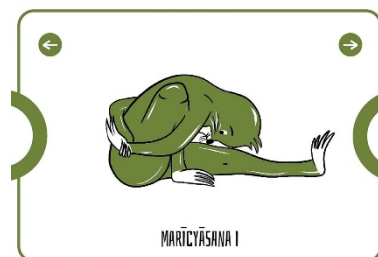


Pozycje rozciągające tył ciała tonizują narządy brzucha, polepszają trawienie i rozciągają tył ciała. W dłuższym czasie trwania w pozycji pomagają zregenerować siły.

 <p>JĀNU-ŚĪRŚĀSANA</p>	<p>jānu - śīrṣāsana</p>	<p>jānu - kolano śīrṣa - głowa</p>	<p>pozycja skłonu do przodu z nogą zgiętą</p>
 <p>PAŚCIMOTTĀNĀSANA</p>	<p>paścimottānāsana</p>	<p>paścīma - tylna strona ciała, zachód ut - intensywnie tān - wydłużać, rozciągać</p>	<p>pozycja skłonu do przodu do prostych nóg</p>
 <p>MĀLĀSANA</p>	<p>mālāsana</p>	<p>māla - girlanda</p>	<p>pozycja girlandy</p>
 <p>HANUMĀNĀSANA</p>	<p>hanumānāsana</p>	<p>Hanumān - potężny król małp, o nadzyczajnej sile i dzielności</p>	<p>pozycja króla małp</p>



kūrmāsana	kūrma - żółw	pozycja żółwia
-----------	--------------	----------------



marīcyāsana I	Marīci - mędrzec, jeden z synów Brahmy	pozycja na cześć mędrca Marīci
---------------	--	--------------------------------