





Pozycje ze skrętem są szczególnie zalecane po pozycjach z wygięciem do tyłu. Wyciągnięcie kręgosłupa połączone z ruchem obrotowym jest kojące dla kręgosłupa. Pozycje ze skrętem dodatkowo masują i wzmacniają narządy brzucha oraz polepszają trawienie.

 <p>MARĪCYĀSANA III</p>	marīcyāsana III	Marīci - mędrzec, jeden z synów Brahmy	pozycja na cześć mędrca Marīci
 <p>BHARADVĀJĀSANA I</p>	bbharadvājāsana I	Bharadvāja - imię pewnego mędrca	pozycja na cześć mędrca Bharadvāja
 <p>PĀŚĀSANA</p>	pāśāsana	pāśa - sznur, pętla	pozycja sznura
 <p>BHARADVĀJĀSANA II</p>	bbharadvājāsana II	Bharadvāja - imię pewnego mędrca	pozycja na cześć mędrca Bharadvāja