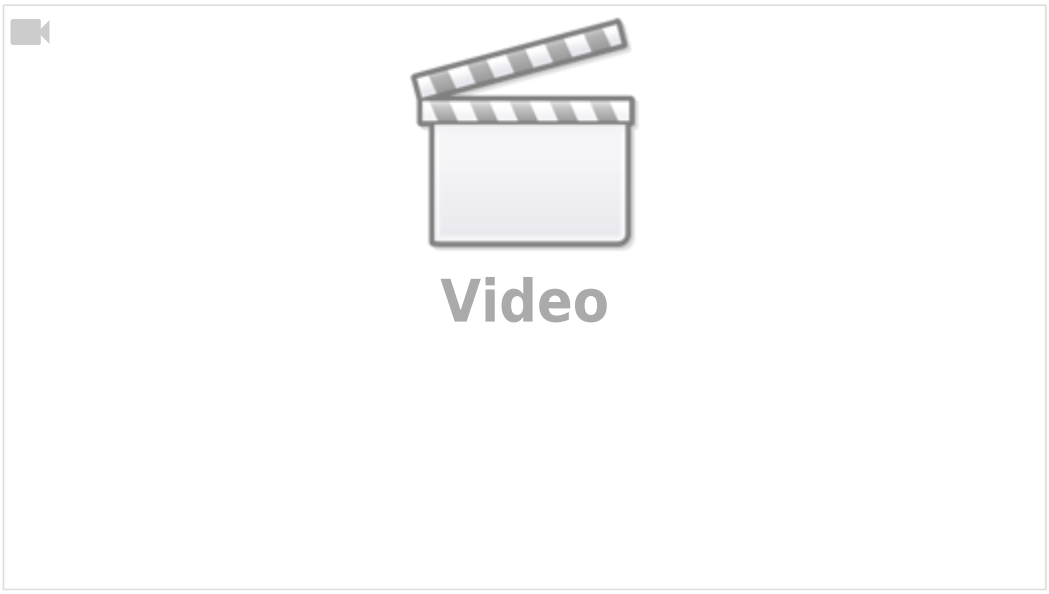
Surya Namaskar(Salutation to the Sun)

수리아 나마스까라 surya namaskara

- 기도자세 쁘라나마아사나 pranamasana
- 손들기 자세 하스따 웃타나아사나 hasta utthanasana
- 손발 자세 빠다하스따아사나 padahastasana
- 승마 자세 아쉬와 산찰라나아사나 ashwa sabchalanasana
- 산자세 빠르바따아사나 parvatasana
- 8부분 또는 점에 경배 아쉬땅가 나마스카라 ashtanga namaskara
- 코브라 자세 부장가아사나 bhujangasana
- 산 자세
- 승마 자세
- 손발 자세
- 손들기 자세
- 기도 자세



From:
https://theta5912.net/ - **reth**

Permanent link:
https://theta5912.net/doku.php?id=public:training:surya_namaskar

Last update: **2021/03/09 15:29**