

# 요가

2022.06.17.금

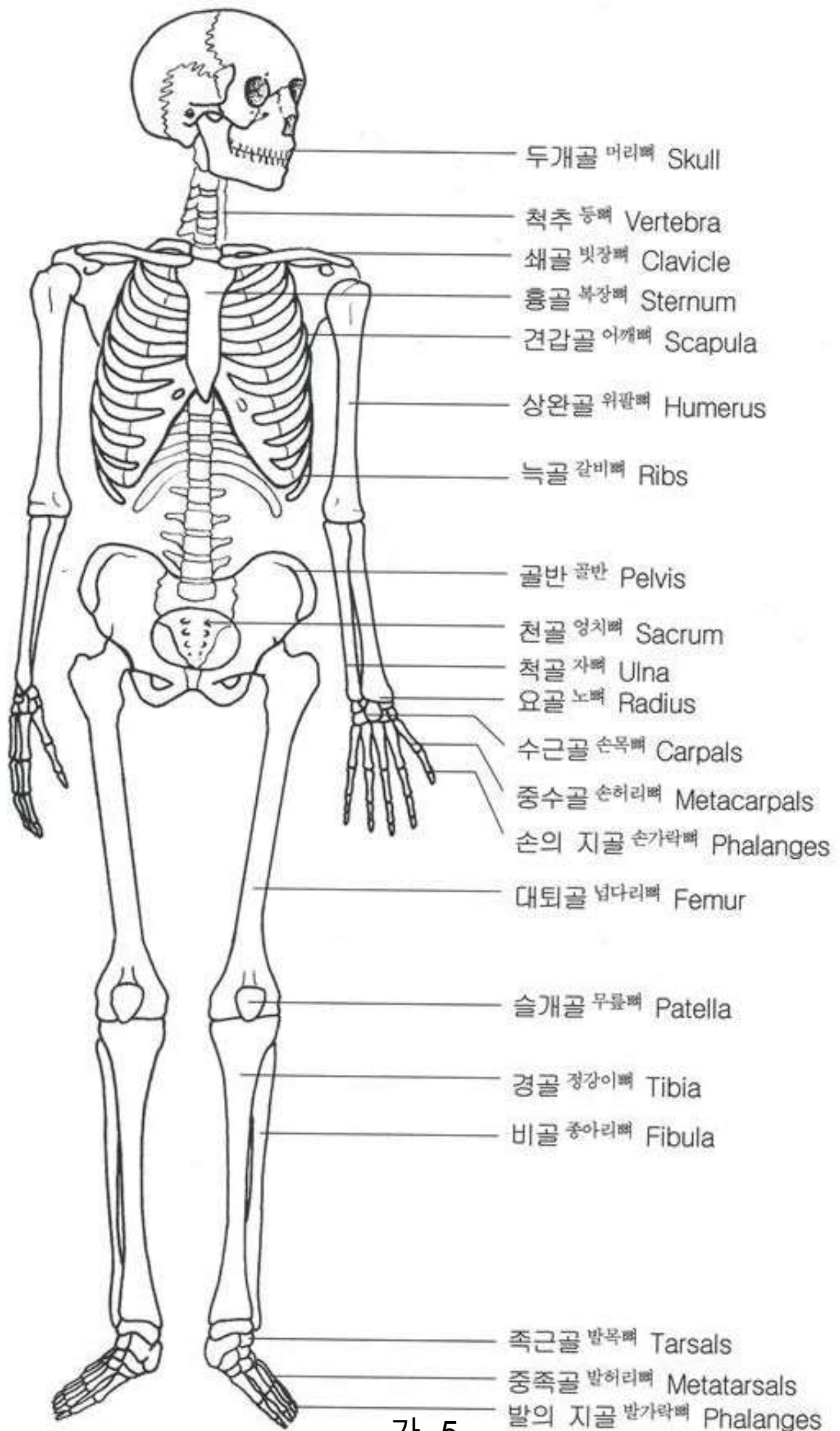
번호	제목	내용	비고
	1	요가 아사나	
	2	빠대	
	3	근육	
	4		
	5		
	6		
	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
	12		
	13		
	14		
	15		
	16		

# 요가 아사나

자세명	제목	비고
악어 자세	마카라사나	
산 자세	타다사나	
삼각 자세	트리코나사나	
나무 자세	브릭샤사나	
의자 자세	웃카타사나	
아기자세	발라사나	
코브라자세	부장가사나	
메뚜기자세	실라바사나	
비둘기자세	카포타사나	
<b>앉은 자세와 전굴 자세</b>		
막대자세	단다사나	
소 얼굴 자세	고무카사나	
나비 자세	발다 코나사나	
앉아서 척추 비틀기	아르다 마첸드라사나	



[illegible]



[illegible]

# 우리몸 앞쪽의 골격 근육

