O joge   < cvičenia jogy < zostavy ásan späť

Zostava na rozvíjanie 3. lotosového kvetu Manipúra čakra

Pozdrav Slnku (*Surja namaskara*)

Senzibilizácia pohybu

DREP (*padangušthásana*) / STROM (*tadásana*)

Slobodný priestor, šírava (*vihájáš*)

Slobodné dýchanie

VÁHA (*tuladandásana*), LASTOVIČKA, VÁHA s VÝKRUTOM (*parivrtta tuladandásana*)

ANDREJOV KRÍŽ (*samdhisthána*)

TROJUHOLNÍK , TROJUHOLNÍK S VÝKRUTOM

Dýchanie do šírky

PLUH (*halásana*) a variácie

Dýchanie do hĺbky

RYBA (*macjásana*)

KLIEŠTE (*paščimottanásana*)

VÝKRUT V ĽAHU

Mačací dych

TROJUHOLNÍK S TVÁROU NADOL (*adhomukha trikonásana*)

ŤAVA (*uštrásana*)

Dýchanie do výšky

ANDREJOV KRÍŽ V ĽAHU NA CHRBTE

Dýchanie do stredu

BALANČNÉ KLIEŠTE (*urdhva mukha paščimottanásana*)

TROJUHOLNÍK V ĽAHU NA BOKU (*anantásana*)

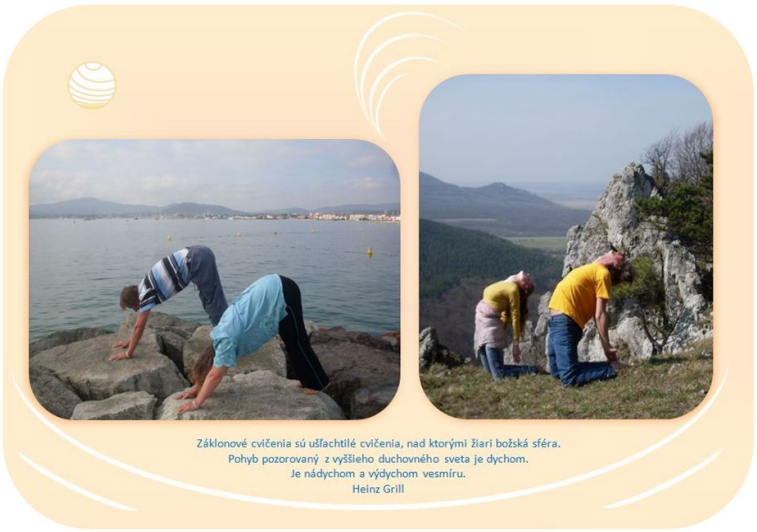
LUK (*dhanurásana*)

relaxácia a 4 smery nádychu

O joge   < Zostavy ásan < späť

Ak kliknete na ilustračný obrázok, zväčší sa.









O joge   < cvičenia jogy < zostavy ásan späť