O joge   < cvičenia jogy < zostavy ásan späť

Zostava na rozvíjanie 7. lotosového kvetu Sahasrara

1. Zem - bhumi

2. oheň predĺženia - dirghasana

3. váha - tuladandasana

4. strom - tadasana

5. kôň - vatajanasana

6. diamant - vadžrasana

7. polovičný diamant - supta vadžrásana

8. balančné kliešte - ardhva mukha paščimottanasana

9. šikmá rovina - purvottanasana

10. škorpión - vrščikasana

11. lotosový sed - padmasana

12. kobylka - šalabhasana

13. holubica - kapotasana

14. točný sed - ardha macjendrasana

15. poloha nohy - utthita eka pada hastasana

16. tanečník - nataradžasana

17. vrana - kakasana

18. trojuholník - trikonasana

O joge   < cvičenia jogy < zostavy ásan späť