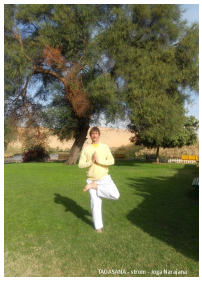
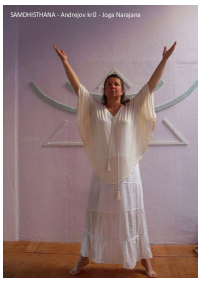
Rovnovážne ásany



strom
tadasana



tanečník
nataradžasana



Andrejov kríž
samdhisthana



vrana
kakasana



stoj na prstoch nôh
padanguštásana



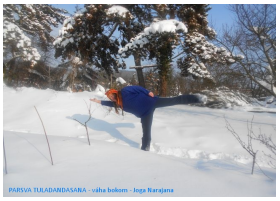
balančné kliešte
urdhva mukha paščomottanasana



váha
tuladandasana



kôň
vatayasana



váha bokom
parsva tuladandasana

Túto stránku pripravujeme - doplníme popisy jednotlivých cvikov, ako ásanu vykonať, vnútorný význam polohy aj zdravotné účinky ásan.

Živé cvičenie s odborným vedením a prihliadaním na Vaše špecifiká Vám ponúkame na pravid elných cvičeniach
v menších skupinách vo forme
kurzov
jogy, alebo aj
individuálne
.

O joge < ásany < späť