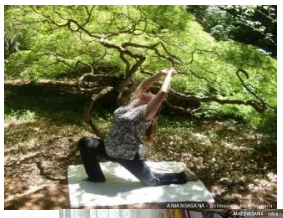
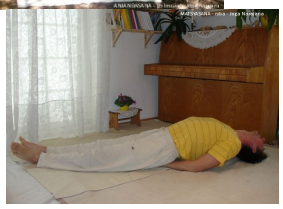
Višudha čakra





ANJANEYASANA MATSYASANA

polmesiac ryba



PARIVRTTA JANU SHIRSASANA

kliešte s výkrutom



YOGA MUDRA

gesto jogy

Zacvičte si s nami zmysluplnú zostavu ásan na rozvíjanie 5. lotosového kvetu, višudha čakry .

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 pravidelných cvičeniach
v menších skupinách vo forme
kurzov
jogy, alebo aj
individuálne
.

O joge < ásany < späť