Ásany v sede

holubí sed
kapotasana

kliešte
paščimottanasana

točný sed
ardha macjendrásana

široké roztiahnutie
konasana

balančné kliešte
urdhva mukha paščimott

bezstarostná tvár
gomuchasana

kliešte so zohnutou nohou
eka pada paścimottanasana

kliešte s výkrutom
parivrtta džanu širšasana

korytnačka
kurmasana

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