

Zostava na rozvíjanie 7. lotosového kvetu - Sahasrara

Napísal Joga Narajana

Streda, 24 Máj 2017 01:12 - Posledná úprava Štvrtok, 02 November 2017 16:40

11. lotosový sed - padmasana

12. kobyľka - 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