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