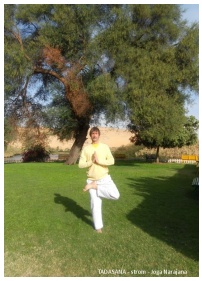
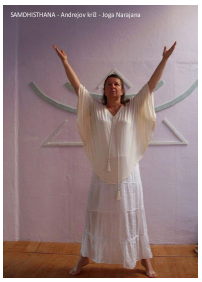
Rovnovážne ásany



strom
tadasana

tanečník
nataradžasana



Andrejov kríž
samdhisthana

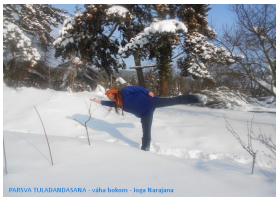
vrana
kakasana

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