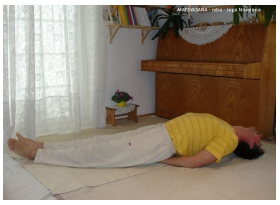
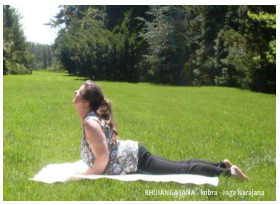
Ásany v ľahu



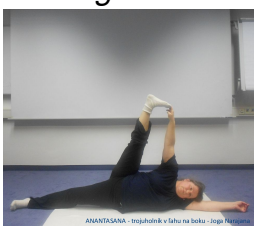
poloha mŕtvoly
šavasana



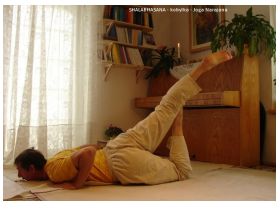
ryba
matsjasasana



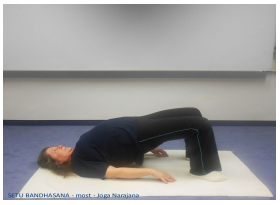
kobra
bhudžungasana



trojuholník na boku
anantasana



polovičná kobylka
ardha šalabhasana



mostík
setu bandhasana

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