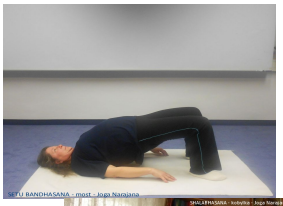
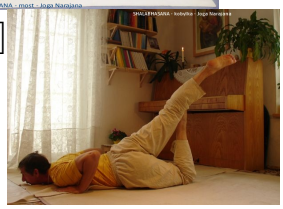
Svadhistana čakra

UTTANASANA KONASANA

predklon v stoji široké roztiahnutie



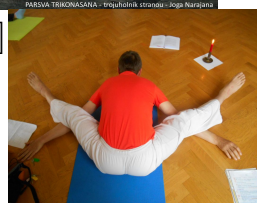


SETU BANDHASANA ARDHA SHALABHASANA

most plolvičná kobylka

PRATIGAMA EKA PADASANA EKA PADA PASCHIMOTTANASANA

kliešte v stoji variácia s nohou kliešte so zohnutou nohou



PARSVA TRIKONASANA KURMASANA

trojuholník stranou korytnačka

Môžete si sami zacvičiť zmysluplnú zostavu na rozvíjanie Svadhistna čakry .

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