

Úleva, která zůstává - od napětí k lehkosti

▶ Jak přizpůsobit sekvenci

Celkový počet pozic: 17 | Jedinečné pozice: 17 (100 %) | Základní pozice: 8 (47 %)

Úrovně obtížnosti

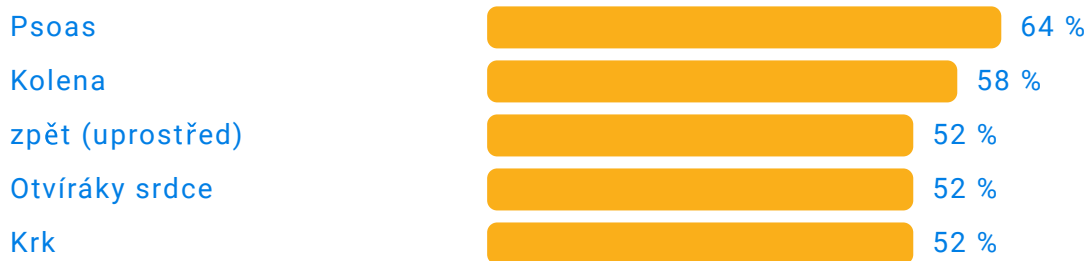


Svaly

více než 75 %



více než 50 %



více než 25 %



25 % nebo méně

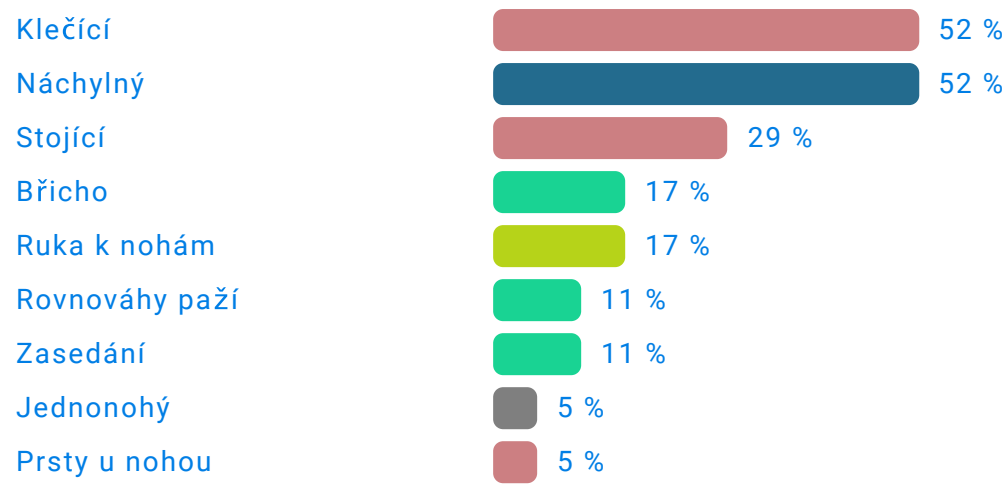


více (2)

Mudry a pránajáma

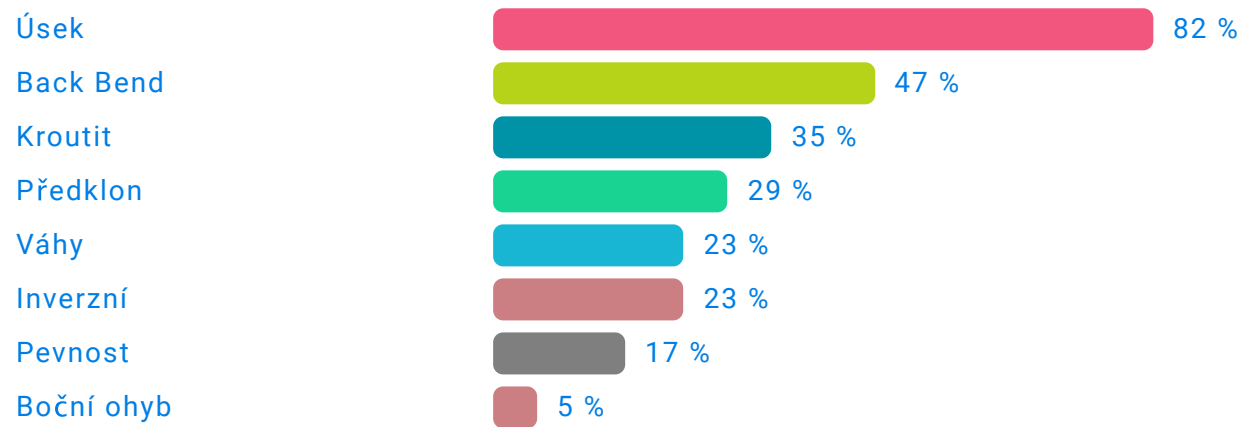
více (2)

Pozice těla

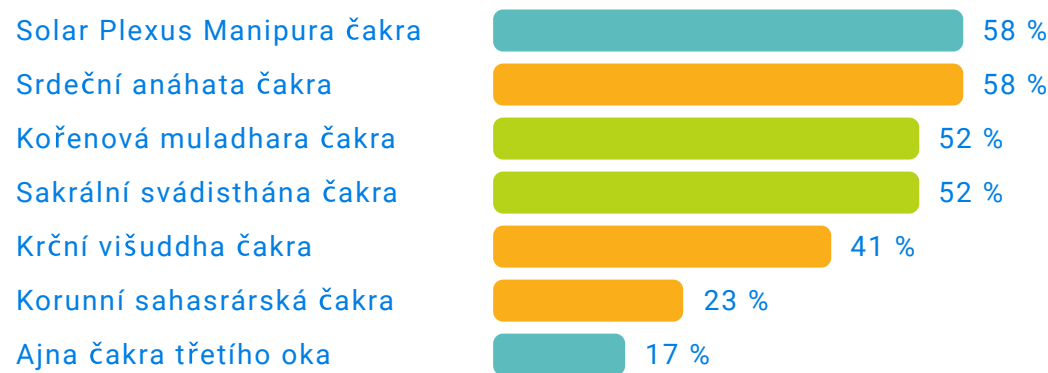


[více \(7\)](#)

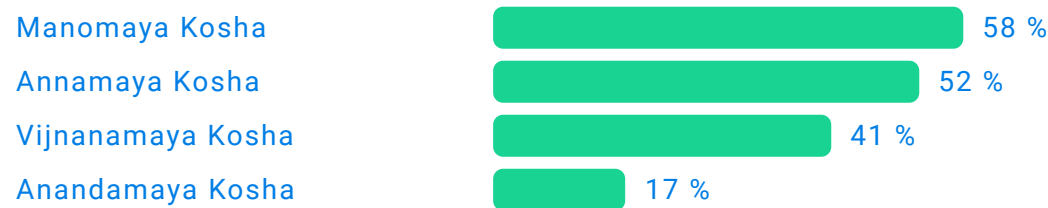
Typy jógy



Čakry



Koshas



[více \(1\)](#)

Meridiány



