
Výzkumy ukazují, že pití přináší stejné uvolnění jako jóga

Savasana

Pozice totální uvolnění.



Balasana

Tato pozice přináší klid a mír.



Setu Bandha Sarvangasana

Tato pozice zklidňuje mozek a unavené nohy.



Marjaryasana
Pozice stimující páteř.



Halasana
Excelentní pro záda a bolest krční páteře.



Dolphin

Vhodná pro horní část těla, ramena, ruce ale i nohy.



Salambhasana

Dobré cvičení pro zátylek, břicho a zadní i přední část stehien.



Ananda Balasana

Tato pozice je vhodná pro uvolnění spodní části zad.



Malasana

Tato pozice posiluje klouby a zádové svalstvo.



Takže na zdraví!
