

Čakrová sestava



ŠAT ČAKRA PRANÁJÁMA



Sed siddhásana (paty vedle sebe, nikoliv na sobě)

Nádech vedeme nosem od kořenové čakry páteří až do adžni a výdech zpět. Takto dýcháme několik kol. Posléze přejdeme od kořenové čakry s nádechem až do temene. Zde s pozorností již zůstáváme a dýcháme dál.

připravila Eva Berkana