

PRATICA x IL SESTO CHAKRA: AJNA

FRONTE & 3° OGGIO

Gpfini

POSIZIONE DEA VIRTÙ



LAKINI MUDRA

POSIZIONE DEVOZIONE



DHARNIKASANA

POSIZIONE LATERALE

ANGOLO



PARSVA KONASANA

UTTANASANA



P. DI TENSIONE

POSIZIONE MANI

SOTTO
PIEDI



PADAHASTASANA

POSIZIONE DEL LOTO



PADNASANA

POSIZIONE SIGILLO
DEL GRENBO
(SENSI)



YONI MUDRA

