

Jin jóga : tichá cesta k vnitřnímu středu



[Stefanie Arend](#)

Jin jóga : tichá cesta k vnitřnímu středu - Stefanie Arend ke stažení PDF Populární tradiční styly jógy, jako například aštángajóga, bývají obvykle jangově orientované. Znamená to, že fokus cvičení leží na svalech. Jin jóga naopak působí na pojivovou tkáň, jež se nachází hlouběji, a to tím způsobem, že se jednotlivé ásany cvičí déle a s uvolněným svalstvem (tedy bez aplikace síly). Jin jóga Vám

