

SELF REALIZATION

The crown chakra is the supreme center. It is our connection to the world and beyond. When this chakra is open, it brings us knowledge, understanding, wisdom, and eternal bliss.

Lolasana

DANGLING POSE

懸擺式 | 懸摆式 | 懸かるポーズ |
தொங்கலாடு இருக்கை | லோலாசன



Goraksasana

SAGE GORAKSA POSE

Goraksa 聖哲式 | Goraksa 圣哲式 | Goraksa 賢人のポーズ |
கோரக்ஸ முனி இருக்கை | கோரகாசன



Moola Bhandhasana

PERINEAL CONTRACTION POSE

收縮會陰式 | 收缩会阴式 | 会陰を収縮するポーズ |
மூல சுருக்கி இருக்கை | மூல பந்தாசன



Urdhva Mukha Moola Bhandhasana

UPWARD FACING PERINEAL CONTRACTION POSE

收縮會陰仰首式 | 收缩会阴仰首式 |
仰向いて会陰を収縮するポーズ |
மேல் முகம் பார்த்த மூல சுருக்கி இருக்கை |
ऊर्ध्व मुख मूल बन्धासन

Adhomukha Parivrttapada Baddha Konasana

DOWNWARD FACING TWISTED FEET BOUND ANGLE POSE

角式雙腳側轉合十俯首式 | 角式雙脚側轉合十俯首式 |
下向いてひねった合蹠のポーズ |
கைகள் பின்நீட்டிய முன்வளைந்த பாதங்கள் கீழ் திருக்கிய பட்டாம்பூச்சி இருக்கை |
अधोमुख परिवृत्तपाद बद्ध कोनासन

Parivrttapada Baddha Konasana

TWISTED FEET BOUND ANGLE POSE

角式雙腳側轉合十式 | 角式雙脚側轉合十式 |
ひねった合蹠のポーズ |
பாதங்கள் கீழ் திருக்கிய பட்டாம்பூச்சி இருக்கை |
परिवृत्तपाद बद्ध कोनासन

Moola Matsyendrasana

SAGE MATSYENDRA POSE

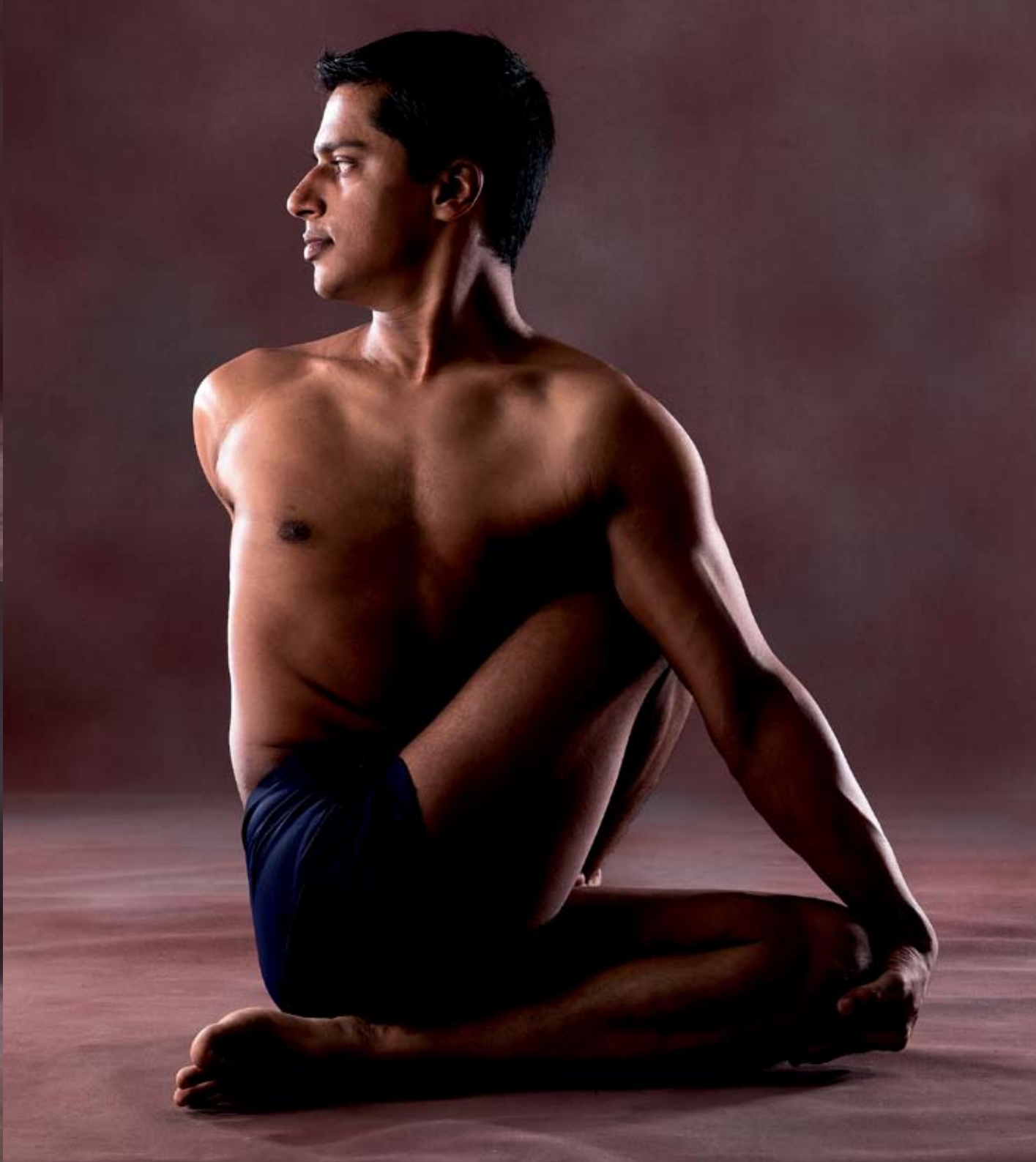
(VARIATION- HEELS PRESSING THE PERINIUM)

Matsyendra 聖哲式 (變化式-腳跟緊壓會陰肌) |
Matsyendra 聖哲式 (變化式-腳跟緊壓會陰肌) |
Matsyendra 賢人のポーズ (變形:かかとを会陰に付ける) |
குதி மேல் உட்கார்ந்த மத்ச்யேந்திர முனி இருக்கை | मूल मत्स्येन्द्रासन

Ardha Matsyendrasana

SAGE MATSYENDRA POSE (HALF)

Matsyendra 聖哲式 (半式) | Matsyendra 聖哲式 (半式) |
Matsyendra 賢人のポーズ (半分) |
மத்ச்யேந்திர முனி இருக்கை - பாரதி | अर्ध मत्स्येन्द्रासन



Utthita Ekapada

Paripurna Matsyendrasana

SAGE MATSYENDRA POSE - COMPLETE

(VARIATION - ONE LEG STRETCHED OUT)

Matsyendra 聖哲式全式 (變化式-單腿伸展) |
Matsyendra 聖哲式全式 (變化式-單腿伸展) |
Matsyendra 賢人のポーズ (變形:片脚を伸ばす) |
ஒரு கால் நீட்டிய மத்ச்யேந்திர முனி இருக்கை |
उत्थित एक पाद परिपूर्ण मत्स्येन्द्रासन