

موسسه بین المللی یوگا پیام مهر



مودرا برای چاکرا

گردآوری شده از درس های استاد مایا ماچوه

مودرا برای مانیپورا چاکرا



ماتانگی مودرا

مودرا برای آناهاتا چاکرا



مودرا برای ویشودهی چاکرا



مودرا برای آجانا چاکرا



مودرا برای عناصر

مودرا برای عنصر آتش



آگنی مودرا

مودرا برای عنصر هوا



وایو مودرا

مودرا برای عنصر فضا



آکاشا مودرا

مودرا برای عنصر آجانا



گیانا مودرا

مودرا برای وایو

مودرا برای سامانا



مودرا برای پرانا



مودرا برای اودانا



مودرا برای اودانا + ویانا



موفق باشید