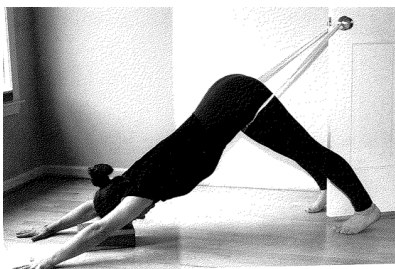


ATSTATANTI JOGOS PRAKTIKA MENSTRUACIJŲ METU

paruošė Aina Pakeltė / www.ainajoga.lt

1. Adho Mukha Svanasana 1-5 min



2. Uttanasana 2-5 min



3. Prasarita Padottanasana 1-5 min



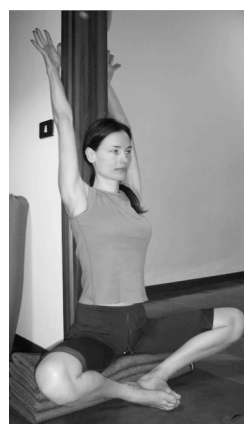
4. Swastikasana (taip pat rankos Parvatasanoje)



5. Upavista Konasana 1-5 min



6. Baddha Konasana 1-5 min



7. Adho Mukha Swastikasana 2-5 min
(pakeičiant kojų sukryžiovimą)



8. Adho Mukha Upavista Konasana
1-5 min



9. Adho Mukha Virasana 2-5 min (atsipalaidavus)



10. Supta Swastikasana 2-10 min (atsipalaidavus, pakeičiant kojų sukryžiavimą)



11. Supta Baddha Konasana 2-10 min (atsipalaidavus)



12. Setubandha Sarvangasana 2-5 min (jogos diržas ant kojų nykščių)



13. Savasana (su svoriu ant šlaunų) 5-10 min

