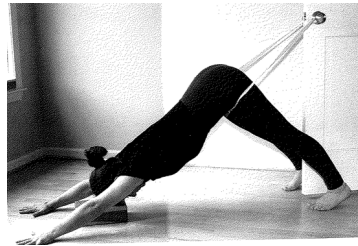
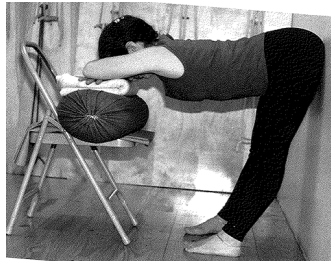


JOGOS POZŲ SEKA MĖNESINIŲ SPAZMŲ METU

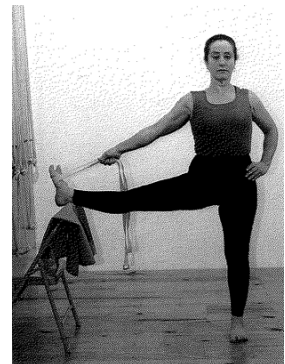
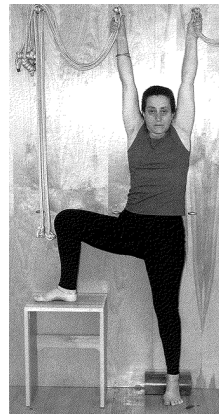
**1. Adho Mukha Svanasana
(1 – 5 min.)**



2. Uttanasana (2 – 5 min.)



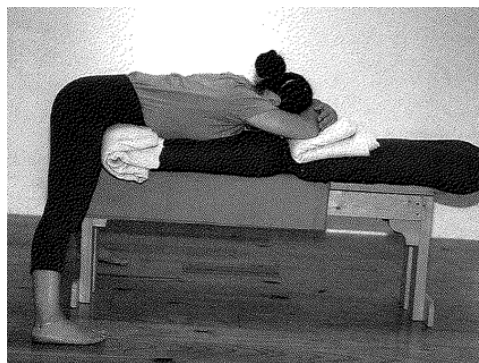
3. Utthita Hasta Padangusthasana į šoną (30 sek. – 1 min kiekvienai pusei)



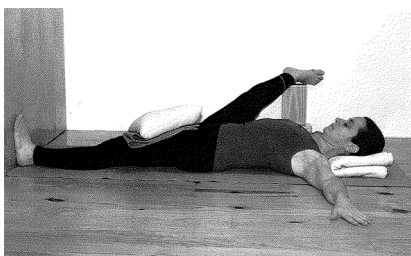
4. Ardha Chandrasana (30 sek. – 1 min kiekvienai pusei)



**5. Prasarita Padottanasana
(1 – 5 min.)**



**6. Supta Padangusthasana į šoną
(2 – 5 min kiekvienai pusei)**



*Paruošė Aina Pakeltė
pagal Lois Steinberg knygą "Geeta S. Iyengar's Guide
to Woman's Yoga Practice" (2006)*