

Joga pomoże paniom w „te” dni



Renata Kobiela

– Ćwiczenia jogi mogą uśmierzająć bóle męstruacyjne. Proszę o przykładowy zestaw pozycji.

Dziś pierwsze pięć pozycji, za tydzień reszta. Uwaga: dopiero 10 asan tworzy całość.

1. Supta virasana – leżenie na wałku wzdłuż kręgosłupa, nogi zgięte, pięty poza linią bioder, kość krzyżowa przylega do krawędzi wałka. Ręce wzdłuż ciała, koc pod głowę. Miękkie wydechy prowadzone do rozluźnianego brzucha. Efekt: wydłużanie brzucha w osi pionowej. Jeśli ból ustępuje, można to działanie pogłębić supta baddha konasana. Czas: 5 min.

2. Supta baddha konasana – leżenie na 2 wałkach, 1. w poprzek kręgosłupa, pod dolnymi łopatkami, 2. pod głową, tam dodat-

kowo koc. Nogi zgięte, stopy połączone podeszwowo, ręce i ramiona opadają między wałkami, zwinięte na odpowiednią wysokość koce pod uda i kolana. Wydechy prowadzone do pachwin. Efekt: wydłużanie brzucha wzdłuż i w poprzek. Jeśli pozycje otwierające przód ciała nie dają efektu, przejść do skłonów. Czas: 5 min.

3. Janu sirsasana – podparta, siad na kocach. Lewa noga prosta, prawa zgięta, pięta przy prawej pachwinie (potem zmiana). Skłon na wprost, koc pod zgięte kolano – jeśli nie leży na macie, ręce i głowa wsparte na krześle lub wałku leżącym w poprzek prostej nogi. Rozmiękczenie brzucha wydechami. Efekt: wyciszenie, wychładzanie organizmu i systemu nerwowego, otwieranie

brzucha wzdłuż i w poprzek, rozciąganie dolnych pleców. Czas: 2 min na stronę.

4. Triang mukhaikapada pascimottanasana – podparta, siad na kocach, lewa noga prosta, prawa zgięta, pięta przy biodrze (potem zmiana). Skłon na wprost, ręce i głowa wsparte na krześle lub wałku leżącym w poprzek prostej nogi. Efekt jw. Czas: 2 min na stronę.

5. Upavistha konasana – siad na kocach, nogi proste, szeroko rozstawione. Skłon na wprost, ręce i głowa wsparte na krześle lub wałku. Przy zachowaniu otwarcia przodu ciała rozmięczenie brzucha kolejnymi wydechami. Efekt: jw. Czas: 3-5 min.

Maria Gutterwil
marianna@manomani.pl