

# Joga dla pań na „te” dni, część II



Dzisiaj na prośbę czytelniczki Renaty Kobieli prezentujemy drugą część ćwiczeń, które pomagają uśmierzyć bóle menstruacyjne. Należy jednak pamiętać, że dopiero wszystkie dziesięć asan w podanej kolejności tworzy całość.

Przypomnijmy pierwsze pięć pozycji, które dokładnie opisywaliśmy w poprzednim tygodniu. Są to:

1. Supta virasana
2. Supta baddha konasana
3. Janu sirsasana
4. Triang mukhaikapada pasci-mottanasana
5. Upavistha konasana.

Kolejne pozycje:

**6. Parsva upavistha konasana** – siad na kocach. Skłon do prawej prostej nogi (potem

odpowiednio zmiana), ręce i głowa wsparte na krześle lub wałku. Efekty: wyciszenie i wychłodzenie organizmu i systemu nerwowego, łagodne otwieranie brzucha wzdłuż i w poprzek, rozciąganie dolnych pleców. Trwanie: 2 minuty na każdą stronę.

**7. Baddha konasana** – siad na kocach, nogi zgięte, stopy połączone podszewką. Skłon na wprost, ręce i głowa wsparte na krześle lub wałku. Przy zachowaniu otwarcia przodu ciała rozmiękczenie brzucha kolejnymi wydechami. Efekty: jak wyżej. Trwanie: 3-5 minut.

**8. Paścimottanasana** – siad na kocach, skłon na wprost do lekko rozstawionych, prostych nóg, ręce i głowa wsparte na krześle lub wałku. Efekty: jak wyżej. Trwanie: 3-5 minut.

**9. Setu bandha sarvangasana** – leżenie na wałku wzdłuż kręgosłupa, głowa i barki na ziemi, drugi wałek pod stopy rozstawione na szerokość bioder, szczyty ud wsparte na pasku założonym na szczyty ud. Ręce leżące swobodnie wzdłuż ciała, mostek unoszący się do brody. Efekty: regeneracja dla organizmu i uspokojenie systemu nerwowego, otwieranie brzucha wzdłuż. Trwanie: 5 minut.

**10. Savasana** – leżenie płasko na macie. Głowa wsparta na kocu, ciało musi być ciepło ubrane i koniecznieprzykryte. Trwanie: 7 minut.  
*Oprac. Ada*