

Gyakorlatsorok

1, Normál menszesz

Supta Baddha Konasana (8-10p) (lehet hengerpárnával és kötéllel végezni)

- Enyhíti görcsöket, ellazítja csípőt, nyitja mellkast, tisztítja elmét, megnyugtatja idegrendszert



Adho Mukha Virasana (3-4p) (opc. babapóz, keresztlábás előre hajlás)

- Enyhíti görcsöket, lazítja izmokat



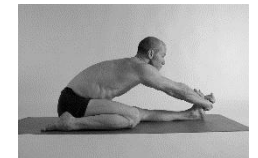
Janu Sirsasana (2 p) (Fejet megtámasztva, migrén, magas vérnyomás vagy lüktetés esetén)

- tonizálja szaporító szerveket és támogató izmokat, görcsoldó, emésztést segíti, hatékony irritációra, nyugtalanságra de erős vérzés esetén nem ajánlott



Trianga Mukhaekapada (2p)

- nyugtató, enyhítő, stresszoldó de erős vérzés esetén nem ajánlott



Paschimottanasana (2p)

- nyugtató, görcsoldó, alátámasztással jó fejfájásra, de erős vérzés esetén nem ajánlott



Upavista Konasana (4-5 p) (oldal, közép, előre hajlás)

- segíti vérkeringést csípőben, stimulálja petefészket, kontrollálja menstruációt



Setubandhasana (5-10p) (tégla keresztcsont)

- kitűnő depresszióra, nyugtalanságra, irritációra



Savasana (10-15p) (opc. kereszttezett láb)

- mélyen relaxáló póz, ellazítja hasfalat és hüvely falait. Enyhíti levertséget és görcsöket



2, Erős menstruációra

Baddha Konasana (5-10 p)

Upavista Konasana (5-10p)

Ardha Chandrasana (2p)

Supta Baddhakonasana (5-10)

Setu Bandhasana (5-10p)

Savasana (10-15p)