

# PRAKTYKA JOGI W CZASIE MENSTRUACJI

## POZYCJE LEŻĄCE



supta baddha konasana

Jeśli odczuwasz napięcie w biodrach lub brzuchu kiedy kolana są w górze, podłóż zwinięte koce po kolana (fot. po prawej stronie)



supta svastikasana

Pamiętaj, aby zmienić ułożenie nóg na odwrotne, tak aby wykonać pozycję na obie strony.



matsyasana

Wykonuj ją tylko gdy zakładasz nogi do lotosu bez problemu i pamiętaj o zmianie ułożenia nóg. Możesz też złapać za łokcie za głową.



supta virasana



supta padangusthasana II

Rozciągana noga oparta jest na kločku.

## POZYCJE SIEDZĄCE



baddha konasana

Początkowo nogi mogą być oparte na kocach, to bardzo ułatwia rozluźnienie w stawach biodrowych.



upavistha konasana



dandasana

Początkowo pośladki mogą być na kocu, a dłonie na klockach.  
Pamiętaj o wyprostowaniu dolnego odcinka pleców.

Jeśli w tym momencie krwawienie nasili się to wykonaj to, co poniżej, jeśli nie – pomiń te dwie pozycje:



setu bandha sarvangasana

Możesz wykonać jeden z tych wariantów, lub oba.

## SKŁONY DO PRZODU



adho mukha virasana



adho mukha svastikasana

To jest skłon do przodu ze skrzyżowanymi nogami. Mostek oparty na wałku, a czoło na kocu.



janu sirsasana



tryanga mukhaikapada paschimottanasana

Zgięta noga jest w virasanie. Jeśli przechylasz się na stronę prostej nogi podłóż pod pośladek klocek lub koc (fot. po prawej stronie)



paschimottanasana

Głowa jest oparta na klocek. Jeśli sprawia ci to trudność użyj krzesła (fot. po prawej stronie)

## POZYCJE STOJĄCE



pasvottanasana



uttanasana

Głowa oparta na klocku tak jak dłonie. Możesz użyć mniejszej lub większej ilości klocków.



adho mukha svanasana

Nie pracuj miednicą tak jak normalnie. Możesz za to pracować mocno udami.



adho mukha svanasana na linach

Głowa jest oparta na wałku. Możesz, jeśli chcesz, pracować mocniej udami, to reguluje krwawienie.

## POZYCJE Z WYGIĘCIEM DO TYŁU



viparita dandasana na krześle

Wybierz wariant w którym możesz się rozluźnić i trwać kilka minut.



setu bandha sarvangasana

Możesz zrobić oba warianty, lub tylko wybrać wygodniejszy



uttana padasana

Nogi proste, czubek głowy na ziemi.



bharadvajasana

To jest jedyny skręt dopuszczony do praktyki w czasie okresu. Zrób go jeśli bolą cię plecy.

## SAVASANA



Całkowity relaks. W poprzednich asanach nie podano ich czasu wykonywania. Celowo. Powinnaś praktykować zgodnie ze swoim wewnętrznym głosem. Natomiast savasana powinna być wykonywana przez minimum 10 min. Jeżeli odczuwasz ból głowy lub napięcie nerwowe użyj klocków.