

Przygotowałam dla Was relaksacyjną sekwencję asan do praktykowania w czasie menstruacji. Opierałam się na opracowaniach według nauczania Gity Iyengar, córki BKS Iyengara. Opisane tu asany nie są jedynymi praktykowanymi w trakcie menstruacji, ale stanowią zestaw skuteczny na usunięcie zmęczenia oraz uregulowanie krwawienia. To pozycje siedzące, leżące, skłony oraz delikatne, otwarte skręty. Pamiętajcie, że w skrętach brzuch powinien być rozluźniony. Wszystkie asany dobrze jest wykonywać z użyciem podparcia lub pomocy. W skłonach i skręto-sklonach głowa musi być podparta. Dobrze jest wykonywać je na długie czasy.

Pozycje te rozciągają i rozluźniają miednicę, rozciągają waginę i ułatwiają krwawienie miesięczne. Odcinek krzyżowy kręgosłupa wsysa się, staje się wklęsły, przynosząc ulgę brzuchowi. Pozycje te łagodzą uczucie irytacji i pieczenia we wszystkich organach genitalnych.

Wygięcia do tyłu z podparciem regenerują organy miednicy, wzmacniają stabilność emocjonalną i zaufanie do samej siebie, pomagają przezwyciężyć depresję, zmniejszają bezsenność.

### 1. Supta virasana



### 2. Supta baddha konasana



### 3. Supta svastikasana



4. Dwi pada viparita dandasana na ławce, krześle lub skrzyżowanych bolsterach



5. Adho mukha parsva virasana z podpartym tułowiem



6. Adho mukha virasana z podpartym tułowiem



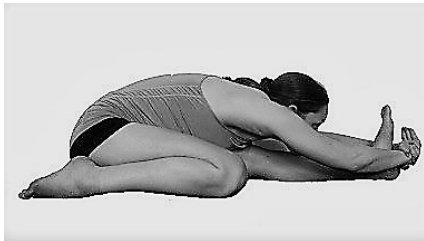
7. Janu sirsasana



**8. Ardha baddha padma paścimottanasana**



**9. Triang mukha eka pada paschimottanasana, wałek położony pod głową, w poprzek goleni**



**10. Pascimottanasana z podpartą głową, można użyć krzesła, klocka, wałka**



**11. Parivrtta upavistha konasana, z użyciem wałka pod łokieć i paska**



**12. Adho mukha upavistha konasana**



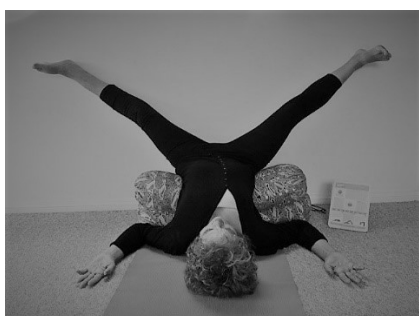
**13. Setubandha sarvangasana**



**14. Badha konasana w setu bandha sarvangasanie**



**15. Upaviszta konasana w setu bandha sarvangasanie**



**16. Śavasana na wałku, z podparciem głowy i torebką relaksacyjną**

