

Yoga vežbe tokom trudnoće

Treća grupa vežbi

1. Opusti 3 – 5 minuta sa rukama raširenim i paralelnim sa podom. Diši duboko.



2. Sedi u “Turskom sedu” i sa udahom ispravi kičmu a sa izdahom je opusti. 1 – 3 minuta.
3. “Leptir” 1 minut. Potom masira unutrašnje butine 1 minut. Nastavi mahati 1 minut.

4. Sedi široko raširenih nogu i uhvati se za palčeve na nogama. Udahni ispravi kičmu.



5. Udahni i savi se prema napred pravim leđima iz kukova.

6. Opusti glavu da visi i kruži kukovima u velikim krugovima. Potom se opusti u “dečijem položaju”.



7. Opusti se u “dečijem položaju” ali sa raširenim kolenima kako bi napravila mesto za stomak. 3 – 5 minuta.



7. U “Turskom sedu” kruži laktovima napred i nazad- 1 – 3 minuta.

8. I dalje u “Turskom sedu” maši lagano laktovima gore i dole. 1 – 3 minuta,
9. Pritisni dlanove jedan na drugi i uz duboko disanje drži ih 1 – 3 minuta.
10. U “Turskom sedu” stiskaj i podiži dno karlice 3 minuta.

