

## Yoga vežbe tokom trudnoće

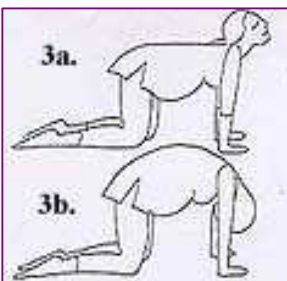
### Druga grupa vežbi

1. Sedi sa spojenim tabanima (leptir). Udahni i opusti butine. Izdahni i pritisni butine na pod. 1 – 3 minuta.



2. Sedi široko raširenih pravih nogu. Udahni i ispravi leđa. Izdahni i savi se prema jednoj butini i uhvati palac desnog stopala. Sa udahom se vrati u početni položaj. Ponovi na drugu stranu. 1 minut na svaku stranu.

3. Stani “na sve četiri”. Sa udahom spusti leđa a sa izdahom podigni leđa visoko (mačka). 1 – 3 minuta.



4. U položaju “na sve četiri” opusti glavu da ti visi i kruži kukovima u velikim krugovima. 1 – 3 minuta u svakom pravcu.



5. U položaju “na sve četiri”, savi glavu i kukove na levu pa na desnu stranu. 1 – 3 minuta.

6. Opusti se u “dečijem položaju” 3 – 5 minuta.



7. U položaju “na sve četiri” udahni i podigni desnu nogu u vazduh. Izdahni i privuci tu nogu ka čelu. 1 – 3 minuta. Ponovi na drugu stranu.

8. Čučni i sa udahom otvaraj kolena pravih

leđa i glave a sa izdahom zatvaraj kolen i spuštaj glavu među kolena, 1 – 3 minuta. Potom kruži glavom, 1 – 3 minuta.

