

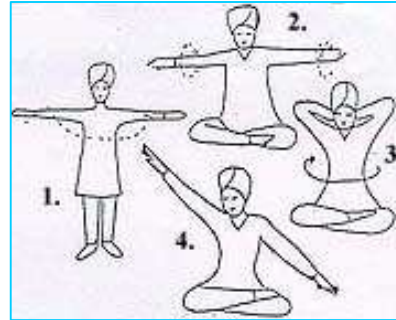
Yoga vežbe tokom trudnoće

Četvrta grupa vežbi

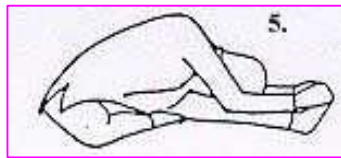
1. Stani raširenih ruku. Udahni i uvrni gornji deo tela na desnu stranu. Izdahni i vrati se u sredinu. Udahni i uvrni se na levu stranu. 1 – 3 minuta.

2. "Turski sed". Ruke na stranu paralelne na pod. Šaka u pesnici sa srednjim prstom isturenim napolje. Okreći ruke unazad 1 minut.

3. Turski sed. Upleti prste iza glave. Istegni laktove prema nazad. Kruži telom 1 minut u jednom pravcu. Nastavi još 1 minut u drugom pravcu.



4. Stavi palac na koren malog prsta. Ruke prave. Udahni i podigni levu ruku 60 stepeni gore a desnu 60 stepeni dole. Drži položaj 1 – 3 minuta.



5. Sedi ispruženih nogu i potom postavi desni taban na levu butinu. Lagano savi gornji deo tela i diši duboko. 1 – 3 minuta. Ponovi na drugu stranu.



6. "Leptir". Sa udahom opusti butine a sa izdahom ih pritisni na pod. 1 – 3 minuta.

7. "Turski sed". Ruke opuštene na kolenima. Kruži gornjim delom tela na jednu pa na drugu stranu po 1 – 3 minuta.

8. Na sve četiri. Kružiš velikim krugovima na jednu pa na drugu stranu po 1 – 3 minuta.



9. Sedi na pete. Prsti upleteni, ruke podignute pored ušiju. Udahni i podigni se na kolena. Izdahni i sedi na pete.

10. Ruke kao kod broja 10. Sa udahom ustani na kolena a sa izdahom sedi na levu petu. Sa sleđim izdahom sedi na desnu petu. 1 minut.

11. "Turski sed". Ruke na ramenima. Udahni i uvrni telo i glavu na levu stranu. Izdahni i vrati se u početni položaj. Udahni i ponovi na desnu stranu. 1 – 3 minuta.

12. Koncentriši se na tačku između obrva i kruži glavom u velikim krugovima 1 minut.

13. Stavi ruke na stomak. Podiži dno karlice, bez korišćenja stomaćnih mišića. Prvo lagano i potom sve brže, 100 puta.

