

**(A) NA NADMIERNE I DŁUGOTRWALE  
KRWAWIENIE: CHŁODZĄCE POZYCJE**



- 1)  
Supta Padangustasana II  
z Bolsterem  
20-30 sekund, każda strona



- 2)  
Supta Baddha Konasana II  
5-10 minut



- 3)  
Supta Swastikasana  
2 minuty, zmień skrzyżowanie,  
2 minuty

**(B) W PRZYPADKU ENDOMETRIOZY:  
UTWORZENIE PRZESTRZENI W PODBRZUSZU**



- 4)  
Wsparła Baddha Konasana  
1-5 minut



- 5)  
Wsparła Upavistha Konasana  
1-2 minuty

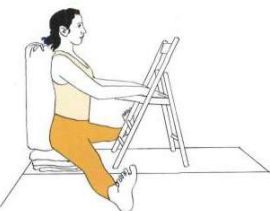


- 6)  
Supta Baddha Konasana  
w Viparicie Dandasanie I  
2-5 minuty

**(C) DO REGULACJI KRWAWIENIA  
I ZMNIJSZENIA NAPIĘCIA**



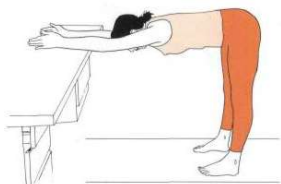
- 7)  
Baddha Konasana  
Przy ścianie z krzesłem  
1-5 minut



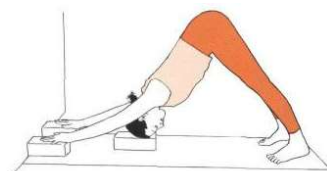
- 8)  
Upavistha Konasana  
ściana, bolster, i krzesło  
1-2 minuty



- 9)  
Adho Mukha Upavistha  
Konasana  
z bolsterem i kocem  
30-60 sekund



- 10)  
Uttanasana z ramionami na  
stole lub na krześle  
1 minuta



- 11)  
Adho Mukha Svanasana  
z podparciem głowy  
30 sekund



- 12)  
Prasarita Padottanasana  
z krzesłem i ścianą  
1 minucie



- 13)  
Ardha Chandrasana  
z podparciem dla nóg  
15-20 sekund, każda strona



- 14)  
Janu Sirsasana  
z nogami szeroko rozstawionymi  
20-30 sekund, każda strona

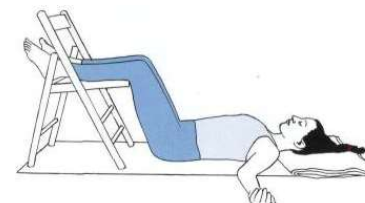
**(D) DLA ZMNIJSZENIA KRWAWIENIA  
I WYPOCZYNKU**



- 15)  
Setu Bandha Sarvangasana II  
na skrzyżowanych bolsterach  
ze stopami szeroko na klockach  
3-5 minuty



- 16)  
Supta Baddha Konasana  
w Setu Bandhasanie  
1-3 minuty



- 17)  
Savasana z nogami  
podpartymi na krześle  
5-10 minut