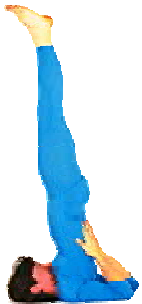


1. Stov sena ant galvos - *Sirshasana*



Sustiprina kv pavimo ir kraujotakos sistemas, mažina ven išsipl tim ;
Padeda esant inkst ligoms ir viduri užkiet jimui;
Skatina gil iškv pim ir toksin pašalinim per plau ius;
Stimuliuoja konkur žin ir pogumbrio liaukas, suaktyvina prot ir vis k n ;
Sustiprina nugaros raumenis;
Suaktyvina smegen kraujotak , tod l pager ja atmintis ir koncentracija;
Šalina nervinius sutrikimus ir nerim ;
Pagerina miego kokyb ;
Padidina pasitik jim savimi.

2. Žvak - *Sarvangasana*



Palaiko kaklo ir stuburo tvirtum bei lankstum ;
Stimuliuoja skyd liauk , kuri dalyvauja reguliuojant metabolizm , šilumos gamyb , baltym sintez ,
organizmo augim ir vystym si, širdies ritm ir kraujosp d , kalcio kiek kraujyje ir audiniuose;
Mažina ven išsipl tim ;
Masažuoja šird :
Pašalina raumen vangum ;
Gydo nemig ir depresij ;
Padeda skausming menstruacij ir kit ginekologini problem atvejais;
Pašalina iš kraujo toksinus ir pagerina kraujotak ;

3. Pl gas - *Halasana*



Ištempia stuburo raumenis ir raiš ius, išlaisvina tarp-lankstelinius diskus;
Pagerina maisto medžiagas ir deguon nešan io kraujo atitek jim stuburo nervus;
Gydo nugaros bei kaklo skausmus ir sustingim arba padeda j išvengti;
Stiprina pe i , nugaros ir rank raumenis, atpalaiduoja kaklo ir nugaros tarpas;
Stimuliuoja kepenis ir blužn ;
Gydo virškinimo sutrikimus ir viduri užkiet jim ;
Gydo nemig ;

4. Žuvis – *Matsyasana*



Pašalina kaklo, nugaros ir liemens sustingim , palaiko stuburo lankstum ;
Ištaiso „apvalios nugaros“ k no laikysen (k prininim si);
Sustiprina ir išvalo kv pavimo takus, padidina plau i t r, gydo astm ;
Stimuliuoja kakle esan ias prieskydines liaukas, kurios, alyvaudamos kalcio apytakoje, padidina kaul tvirtum ir plastiškum ;
Stimuliuoja pogumbrio ir konkur žin liaukas;
Reguliuoja nuotaikas ir nuramina emocijas;

5. Lenkimasis priek s dint- *Paschimothanasana*



Ištempia visus užpakalin s k no pus s raumenis ir padidina klub s nari lankstum ;
Tonizuoja vis nerv sistem ;
Sumažina padid jusias kepenis ir blužn , stimuliuoja kas ir inkstus;
Stimuliuoja virškinimo sistem , pagerina jos funkcijas, reguliuoja žarnyno peristaltik ;
Reguliuoja kasos, kuri dalyvauja angliavandeni metabolizmo ir cukraus kiekio kraujyje reguliavime, funkcijas.
Gydo urogenitalin s sistemos ligas.

6. Kobra - *Bhujangasana*



Padidina stuburo lankstum , taiso jo iškrypimus;
Tonizuoja ir masažuoja giliuosius ir paviršinius nugaros raumenis;
Tonizuoja stuburo nervus;
Gydo juosmens ir apatin s nugaros dalies skausmus, kuriuos sukelia nerv šakneli uždegimas;
Tonizuoja pilvo organus, antinks ius, kiaušides ir gimd moterims, palengvina menstruacinius skausmus;

7. Sk rys - *Salabhasana*



Padidina stuburo kaklin s dalies lankstum ;
Stiprina viršutin s nugaros dalie raumenis;
Palengvina apatin s nugaros skausmus ir s dimojo nervo užspaudim ;
Stimuliuoja virškinim , pašalino jo vangum ;
Stiprina pilvo sien ;
Stimuliuoja kas kepenis ir inkstus;

8. Lankas - *Dhanurasana*



Padidina viso stuburo lankstum ir palaiko jo elastingum ;
Masažuoja nugaros raumenis;
Stiprina pilvo sien ir šalina šios srities riebalus;
Reguliuoja kasos veikl ir palengvina diabeto simptomus;
Gydo viduri užkiet jim ir kt. virškinamo trakto negalavimus;
Apsaugo koj ir rank s narius nuo sustingimo ir skausm ;
Gerina kraujotak ;

9. Stuburo sukimas - *Ardha matsyendrasana*



Palaiko nugaros elastingum ir stiprina giliuosius nugaros raumenis;
Pataiso pe i atsikišim , k prinin si ir netaisykling laikysen ;
Tonizuoja ir stimuliuoja simpatin nerv sistem , reguliuoja adrenalino sekrecij ;
Stimuliuoja virškinimo organus, kepenis ir stor j žarnyn ;;
Reguliuoja tulžies sekrecij ;

10.1 Varniuukas - *Kakasana* arba 10.2 Povas - *Mayurasana*



koncentracij ;
pusiausvyr ;

Stiprina pe ius rankas ir riešus;
Padidina kv pavimo galingum ;
Šalina vangum ir gerina

Skatina proto ir k no

11. Lenkimasis priek stovint - *Padahasthasana*



Ištempia ir pailgina stubur ;
Išmankština tarpšlankstelinius s nariukus ir padidina nugaros elastingum ;
Gydo s dimojo nervo užspaudim ir apatin s nugaros dalies skausmus;
Ištempia pakinkli sausgysles;
Gydo viduri užkiet jim ;
Suteikia k nui lengvumo poj t ;

12. Trikampis – *Trikonasana*



Tonizuoja stuburo nervus;
Tonizuoja pilvo ertm s organus, suaktyvina virškinimo trakto peristaltik ;
Gerina apetit ;
Sustiprina dubens srit ;
Skatina klub lankstum
Padeda gydyti depresij ;