

Graviditetens omsorg!

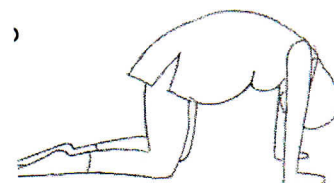
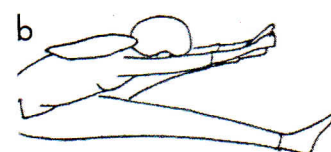
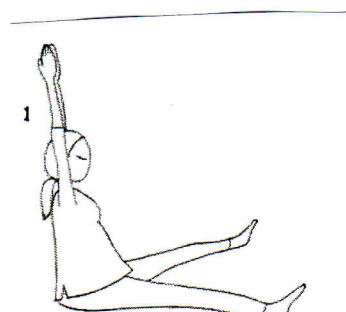
KRI NOTE: Den här serien av övningar har inte blivit givna särskilt av Yogi Bhajan. En gravid kvinna kan göra dessa övningar innan ett annat yogapass eller innan en meditation. De här övningarna har blivit granskade av KRI (Kundalini Reserch Institute).

1. Sitt med ryggen rak och sträck ut benen rakt framför dig, sära sen mjukt på benen så de kommer ut åt sidorna. Sträck armarna ovanför huvudet med handflatorna ihop och andas in. Andas ut när du sträcker överkroppen ut över vänster ben känn att du sträcker från den lägre delen av ryggen, sträck ut händerna för att greppa tårna. Andas in och kom med ryggen rak i mitten (1a). Andas ut och sträck dig ner över höger ben (1b). Fortsätt rörelsen i bekväm takt, växla hela tiden sida i 3 minuter. Vila.

2. Katt-Ko. Kom upp på dina händer och knän, fördela vikten jämt. Låt knäna vara i höftbredd och händerna i axelbredd. Andas in och sträck huvudet bakåt, bröstet öppnas upp framåt samtidigt som du förlänger din rygg (undvik att svanka för mycket) (2a). Andas ut och för ner ditt huvud mot bröstet samtidigt som du kurar med din rygg uppåt, som en katt (2b). Fortsätt i 1-3 minuter. Vila.

3. Sitt på golvet och sträck ut dina ben. För fotsulorna mot varandra. Knäpp dina händer och sätt dem över dina tår (3). Håll din rygg och ditt huvud rakt genom hela övningen. Slappna av i den här ställningen och andas långa djupa andetag. När du har blivit mer bekväm i rörelsen börjar du försiktigt att röra dina lår upp och ner. Eventuellt kan du dra dina hälar närmare din bäckenbotten. Fortsätt i 1-3 minuter.

4. Stå upp med dina ben bekvämt isär och sänk ner din kropp så du sitter på huk. Låt dina knän mjukt sära på sig och sjunk ner med rumpan mot golvet (4). Låt dina fotsulor vara platta mot golvet. Om den här positionen är svår kan det kan hjälpa att rulla up din yogamatta eller en filt och lägga under dina hälar. Knäpp dina händer och låt dem vara avslappnade framför ditt hjärta, vila armbågarna mot insidan av dina lår. Andas långa djupa andetag samtidigt som du slappnar av fortsätt i 3minuter.



3



4

