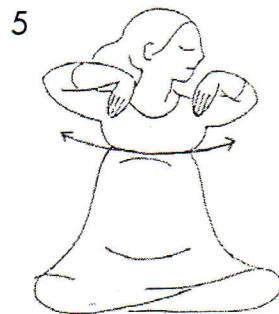


5. Sitt i lätt meditationsställning. Placera dina händer på axlarna med tummarna bak och fingrarna fram. Andas in och vrid överkroppen till vänster (5) andas ut och vrid till höger. Ansiktet är i linje med ditt bröst hela tiden och armarna är parallella med golvet. Fortsätt i 1 minut. Vila



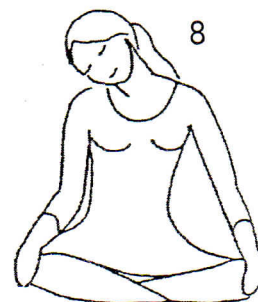
6. Sitt i lätt meditationsställning och för samman dina handflator i aktiv böne mudra och pressa. Slut dina ögon och fokusera på ditt tredje öga, punkten mellan dina ögonbryn. Andas in och mäsas mantrat HUM (hjärtcentrets ljud) dra ut på ljudet tills du måste andas in igen (6). Fortsätt att repetera i din egen takt. Känn in ditt barn.



7. Sitt i lätt meditationsställning och lägg händerna på dina axlar med tummarna bak och fingrarna fram. Andas in och för dina armbågar upp högt bakom ditt huvud (7). Andas ut och sänk ner armbågarna till sidorna. Fortsätt i 3minuter.



8. Sitt i lätt meditationsställning och låt huvudet mycket försiktigt falla framåt, för nu ditt huvud i en stor cirkel. Andas in när huvudet kommer bak och andas ut när huvudet kommer fram. Fortsätt i 1 minut och byt sedan håll i ytterligare 1minut.



9. Vila på sidan i 11minuter (9).

*Kommentar: Det här vanliga graviditets omsorg passet arbetar på hela din kropp.*

9

