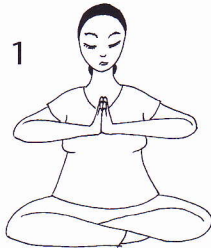


## Schwangerschaft: Dehnen und Lösen von Spannungen

Anmerkung von KRI: Diese Übungsreihe wurde nicht direkt von Yogi Bhajan gegeben. Eine schwangere Frau kann diese Haltungen vor einer anderen Yogaübungsreihe oder vor einer Meditation machen. Dieses Set wurde von KRI überprüft.

1



1. Sitze in der einfachen Haltung. Drücke deine Handflächen kräftig in der Gebetshaltung zusammen (1). (siehe „Bewusste Schwangerschaft: Das Geschenk Leben zu geben, Seite 73“). Atme lang und tief für 1–3 Minuten. Dies stärkt deinen Brustbereich.

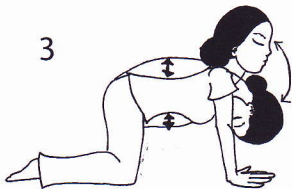
2



2. Sitze auf dem Boden und strecke deine Beine aus. Bringe dann deine Fußsohlen zusammen. Verschränke die Finger ineinander und lege sie um die Füße (2). Halte deine Wirbelsäule und deinen Kopf die ganze Übung hindurch gerade. Entspanne in dieser Haltung und fange an, lang und tief zu atmen. Wenn du dich bequemer fühlst, fange an, deine Oberschenkel sanft auf und ab zu bewegen. Schließlich wirst du deine Fersen näher an den Beckenboden heranbringen.

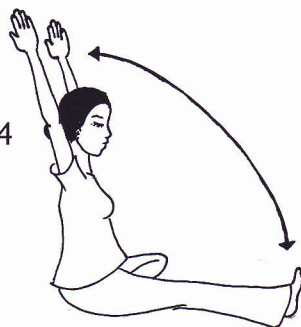
Fahre für 1–3 Minuten fort.

3



3. Katze-Kuh. Komme auf deine Hände und Knie und verteile dein Gewicht gleichmäßig. Deine Knie und Arme sind schulterbreit auseinander. Atme ein und strecke den Kopf nach hinten, lasse deine Brust sich nach vorn öffnen und deine Wirbelsäule sich lang ziehen (3). (Vermeide ein zu starkes Hohlkreuz). Atme aus, während du deinen Kopf auf der Brust entspannen lässt und deine Wirbelsäule nach oben und wie eine Katze rausstreckst (3). Fahre für 1–3 Minuten fort. Entspanne.

4



4. Sitze mit gerader Wirbelsäule und strecke deine Beine aus. Beuge dein linkes Bein, damit dein linker Fuß in der Leistengegend liegt. Strecke deine Arme über dem Kopf aus und atme ein (4). Atme aus, während du deinen Oberkörper gerade nach vorne ausstreckst und dich aus dem Becken beugst, um die Zehen deines rechten Fußes zu berühren. Mache für 1 Minute weiter. Wechsle die Seiten, so dass dein linkes Bein ausgestreckt ist und dein rechter Fuß in der Leistengegend liegt. Fahre für 1 Minute fort. Entspanne.

5. Stehe auf, die Beine schulterbreit auseinander. Stütze deine Hände auf deine Hüften. Beginne deinen Oberkörper aus der Taille heraus in großen Kreisen zu bewegen (5). Kreise für 1 Minute nach links, und dann für 1 Minute nach rechts.



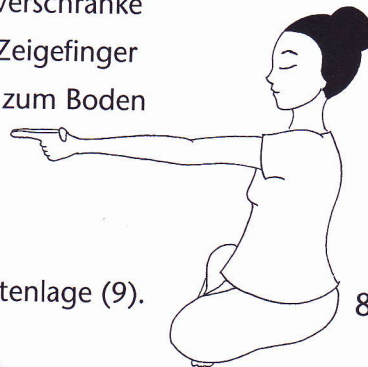
6. Sitze in der einfachen Haltung. Lege deine Hände auf deine Schultern, die Finger zeigen nach vorn, die Daumen nach hinten. Atme ein und drehe deinen Oberkörper und Kopf nach links. Atme aus und drehe sie nach rechts (6). Lasse das Zentrum deines Gesichtes und deine Brust in einer Linie, die Oberarme bleiben parallel zum Boden. Mache 1 Minute lang weiter. Entspanne.



7. Sitze in der einfachen Haltung, die Hände sind vor der Brust im Bärengriff. Deine Unterarme zeigen parallel zum Boden. Atme ein und hebe deine Hände über den Kopf (7). Atme aus und senke deine Arme wieder parallel zum Boden. Fahre für 3 Minuten fort.



8. Sitze in der einfachen Haltung. Verschränke die Hände ineinander und strecke die Zeigefinger (Jupiter) aus. Strecke die Arme parallel zum Boden nach vorne (8). Atme bewusst und halte diese Haltung für 5 Minuten.



9. Entspanne für 11 Minuten in Seitenlage (9).

