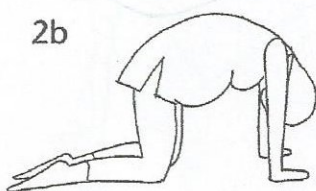
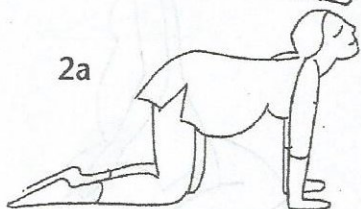
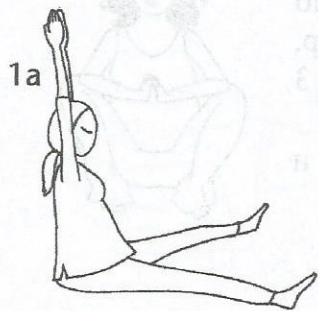


Беременность: Быть в здоровой форме.



1. Сядьте с выпрямленным позвоночником, вытяните и удобно разведите ноги. Вытяните руки вверх над головой, ладони вместе, вдохните. Выдох тяните корпус вперёд над левой ногой. Руками коснитесь пальцев ноги (1b). Вернитесь в исходное положение, вдох (1a). Выдох, вытягивайте корпус вправо, касаясь руками пальцев ног. Делайте упражнение, меняя стороны в приемлемом темпе 3 минуты.

Расслабьте и встряхните руки и ноги.

2. Кошка-Корова. Встаньте на руки и колени, равномерно распределяя вес. Руки и колени на ширине плеч. Вдох, тяните голову назад, грудь открывайте вперед и плавно растягивайте позвоночник (2a). Избегайте нагружать крестец. Выдох, опускайте голову к груди и вытягивайте вверх спину. Потягивайтесь, как потягивается кошка (2b). Делайте 1-3 минуты. Затем расслабьте и встряхните корпус.

3. Сядьте на пол, вытяните ноги. Соедините подошвы вместе. Переплетите пальцы рук и обхватите ими стопы (3). Позвоночник и голову всё время держите прямо. Расслабьтесь в этой позе и начинайте глубоко и продолжительно дышать. Почувствовав себя удобно, начинайте плавно двигать бёдрами вверх и вниз. Ваши пятки со временем будут всё ближе к основанию таза. Делайте 1-3 минуты.

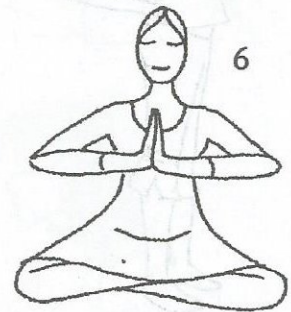
4. Станьте, расставьте ноги на удобном расстоянии, потом опускайтесь в позу Вороны (на корточках). Удобно разведите колени и опускайтесь по направлению к полу. Стопы плотно прижаты к полу. Переплетите пальцы, держите их расслабленно на уровне сердечной чакры, локти на внутренней части бёдер, тоже расслаблены (4). Дышите глубоко и продолжительно 3 минуты.

Если поза слишком тяжела, сверните коврик или покрывало и положите под пятки.

5. Сядьте в простую позу. Положите руки на плечи пальцами вперёд, большими пальцами назад. Вдохните и поворачивайте корпус и голову налево. Выдохните и поворачивайтесь вправо (5). Лицо и грудь на одной линии, руки параллельно полу. 1 минута. Расслабьтесь.



6. Сядьте в простую позу. Сложите руки как для молитвы, ладони крепко прижмите друг к другу. Закройте глаза, сконцентрируйтесь на третьем глазе. Вдох, пропевайте ХАМ (звук сердечного центра). Пропевайте до следующего вдоха (6). Делайте 1-3 минуты в собственном приемлемом темпе. С помощью пения контактируйте с ребёнком.



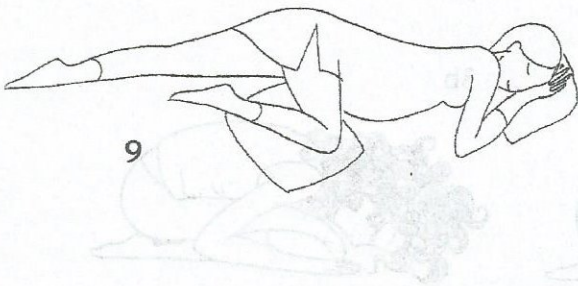
7. Руки на плечи пальцами вперёд, большими пальцами назад. Вдох, поднимайте локти вверх. Выдох, опускайте вниз на бока. Делайте три минуты.



8. Вращайте голову по кругу. Вдох - голова назад, выдох - голова вперёд. Делайте 1 минуту, затем меняйте направление.



9. Расслабляйтесь лёжа на боку 11 минут (9).



Примечание: Этот оздоровительный комплекс работает со всем телом.