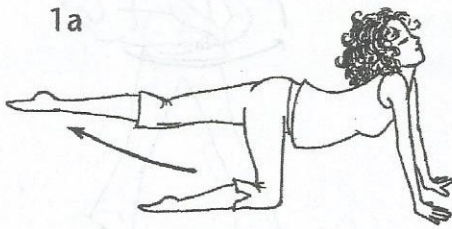
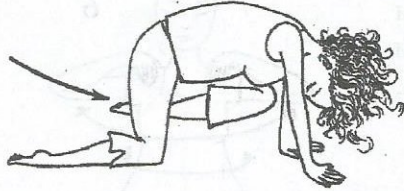


Укрепление таза.

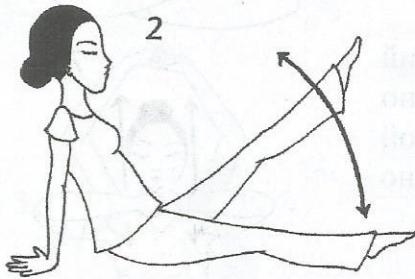


1a



1b

1. Встаньте на руки и на колени. Вдох, поднимите голову и вытяните левую ногу назад и плавно поднимайте вверх. Таз удерживайте параллельно полу, чтобы избежать прокручивания верхней части корпуса (1a). Выдох, опустите подбородок на грудь и подтяните к груди левое колено (1b). Делайте 1 минуту. Расслабьтесь. Повторите упражнение 1 минуту с правой ногой. Отдыхайте.



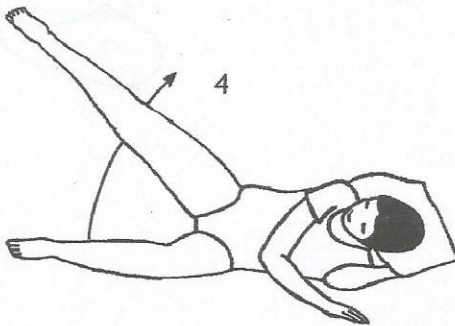
2

2. Сядьте с вытянутыми ногами. Руки положите на пол сзади таза и обопритесь на них. Постарайтесь держать позвоночник и затылок прямо. Вдох, поднимите левую ногу, выдох - плавно опустите. Повторите упражнение с правой ногой (2). Делайте 1-3 минуты.



3

3. Сядьте в простую позу, положите руки на живот (на ребёнка) (3). Дышите медленно, обмениваясь с ребёнком энергией.



4

4. Лягте на левый бок и слегка согните левую ногу в колене, чтобы привести корпус в равновесие. Положите голову на левую руку. Правую руку положите перед собой, чтобы поддерживать баланс. Начинайте поднимать вверх левую ногу и медленно пропевайте САТ. Затем опускайте ногу и пропевайте НАМ (4). Через 3 минуты поменяйте сторону. Отдыхайте.

Чтобы беременность протекала правильно, а роды были легкими, необходимо укрепить мышцы тазового дна.

Если эти мышцы слабые, матка опускается глубоко в таз, тянет за собой кишечник и мочевой пузырь, может привести к проблемам с мочеиспусканием, варикозному расширению вен, геморрою и угрозе выкидыша.

5. Станьте, расставьте ноги на удобном расстоянии, потом опускайтесь в позу Ворона (на корточки). 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 (5). Дышите глубоко и продолжительно 3 минуты.

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



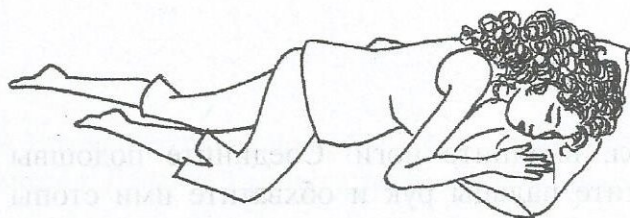
5

6. Сядьте в удобную позу и расслабьте дыхание. Начинайте подтягивать мышцы таза, не используя (не привлекая) мышцы живота (6). Делайте 3 минуты, варьируйте скорость напряжения.



6

7. Расслабляйтесь лёжа на боку 11 минут (7).



7

Примечание: Этот комплекс укрепляет эластичность ног и таза.

Рождение привело вас к материнству.

Вы изменились.

Вы уже не та женщина, какой были вчера.

Добро пожаловать!

