

## Беременность: Упражнения для разминки.

### Примечание от Института Исследований Кундалини:

Порядок этих упражнений не точно следует порядку, установленному Йоги Бхаджаном. Беременные женщины могут практиковать асаны и медитации в другой последовательности. Этот комплекс проверен Институтом Кундалини.

1



миз: 02-Нел/МЕ

1. Сядьте на пол и вытяните ноги. Затем сомкните подошвы. Переплетите пальцы рук и положите их на ноги. В ходе всего упражнения удерживайте позвоночник и затылок прямо. Расслабьтесь в этой позе и начинайте глубоко и продолжительно дышать. Почувствовав себя комфортно, начинайте двигать бёдрами вверх и вниз. В конечном итоге ваши пятки будут всё ближе к основанию таза. Продолжайте 1-2 минуты. Расслабьтесь.

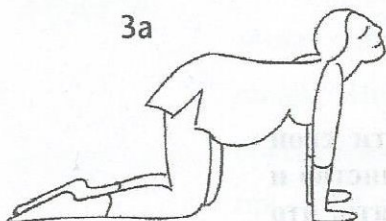
2



2. 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. Дышите глубоко и продолжительно 3 минуты.

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

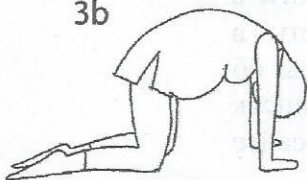
3a



Ека/Май

3. Кошка-Корова. Встаньте на руки и колени, равномерно распределяя вес. Колени и руки на ширине плеч. Вдохните, потяните голову вверх, грудь вперёд, растягивая позвоночник (а). Выдохните, опуская голову к груди и вытягивая спину вверх, потянитесь, как потягивается кошка.

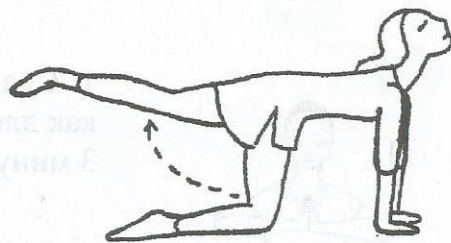
3b





4. Вернитесь в положение на руках и коленях, как в №3. Вдохните, поднимите голову, вытяните левую ногу назад и плавно вверх (4а). Удерживайте таз параллельно полу, чтобы избежать прокручивания верхней части корпуса. Выдохните, опустите подбородок на грудь и подтяните колено к груди (4b). Делайте 1 минуту. Расслабьтесь. Повторите упражнения с правой ногой 1 мин. Расслабьтесь.

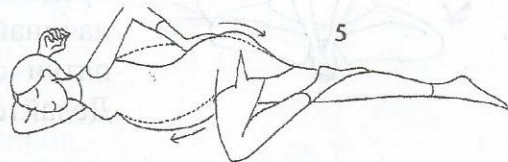
4а



4b



5. Лягте на бок, поддерживая голову рукой. Другая рука на пояснице. Верхняя нога отведена в сторону, стопу положите на ногу снизу. Вдохните и продвиньте таз вперед. Выдохните и верните таз в прежнее положение. Как будто вы делаете букву «С» позвоночником, продвигая матку глубоко в брюшную полость. Копчик втянут (5). Продолжайте делать 1 минуту. Повторите это упражнение на другой стороне.



5

6. Отдыхайте и расслабляйтесь в течении 11 минут.

**Примечание:** Делайте эти упражнения ежедневно. Будете подвижными и насладитесь чудом беременности.

91gnx (Cross Heart) или Mayday Govindar

