

## La Grossesse : Étirement et soulagement de la tension

Note KRI : Ces séries d'exercices n'ont pas été spécifiquement données par Yogi Bhajan. Une femme enceinte peut pratiquer ces positions avant d'autres séries ou avant une méditation. Ces séries ont été passées en revue par KRI.

**Étirez et remuez toujours bras et jambes après chaque exercice.**

1



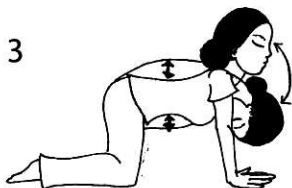
1. Asseyez-vous en Position Facile. Pressez puissamment vos paumes ensemble en position de prière (1) (voir *La grossesse en conscience : le don de donner la vie*<sup>©</sup>, page 85). Respirez longuement et profondément pendant 1 à 3 minutes. Cela renforce la zone de la poitrine.

2



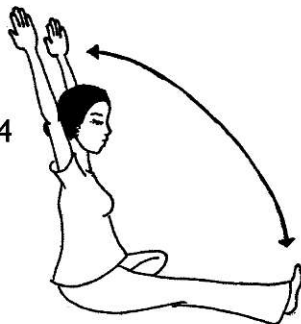
2. Asseyez-vous au sol et écartez les jambes. Ramenez la plante de vos pieds ensemble, entrelacez vos doigts et placez-les sur vos orteils (2). Maintenez votre colonne et votre tête droites tout au long de l'exercice. Relaxez-vous dans cette position et commencez à respirer longuement et profondément. Lorsque vous vous sentez à l'aise, commencez à délicatement bouger vos cuisses de bas en haut. Vous pouvez éventuellement rapprocher vos talons de votre bassin. Continuez 1 à 3 minutes. Relaxez-vous.

3



3. Chat-Vache. Mettez-vous à quatre patte en répartissant votre poids de manière équilibrée. Vos genoux et vos mains respectent l'écartement de vos épaules. Inspirez, en étirant votre tête en arrière et en laissant votre poitrine s'ouvrir vers l'avant, étirez votre colonne (3 : évitez d'exagérer le mouvement). Expirez, en relâchant votre tête vers votre poitrine et courbez votre colonne comme un chat. Continuez pendant 1 à 2 minutes. Relaxez-vous.

4



4. Asseyez-vous au sol, colonne droite et jambes écartées. Ensuite ramenez votre jambe gauche de sorte que votre pied gauche repose près de votre aine. Étirez vos bras en hauteur au-dessus de votre tête et inspirez (4). Expirez en penchant le haut de votre corps en avant vers votre pied droit, en partant du point le plus bas de la colonne pour atteindre vos orteils à droite. Continuez pendant 1 minute. Changez de position de sorte que votre jambe gauche soit étirée vers l'avant et que votre pied droit soit proche de votre aine et continuez pendant 1 minute. Relaxez-vous.

5. Tenez-vous debout, jambes écartées. Posez vos mains sur vos hanches. Faites tourner votre buste à partir de la taille en dessinant de larges cercles (5). Tournez vers la gauche pendant 1 minute et ensuite vers la droite pendant 1 minute.



6. Asseyez-vous en Position Facile. Posez vos mains sur vos épaules, avec les doigts en l'avant et les pouces en arrière. Inspirez et pivotez buste et tête vers la gauche. Expirez et pivotez vers la droite (6). Gardez alignés votre visage et votre poitrine et les bras parallèles au sol. Continuez pendant 1 minute. Relaxez-vous.



7. Asseyez-vous en Position Facile et placez vos mains en prise de l'ours face à votre poitrine. Vos avant-bras sont parallèles au sol. Inspirez et tendez vos mains au-dessus de la tête (7) (voir page 37). Expirez en baissant vos bras parallèles au sol. Continuez pendant 3 minutes.



8. Asseyez-vous en Position Facile. Entrelacez vos doigts avec l'index (le doigt de Jupiter) sorti en avant. Étendez vos bras parallèles au sol (8). Respirez en conscience et gardez cette position pendant 5 minutes.



9. Relaxez-vous sur le côté pendant 11 minutes (9).

