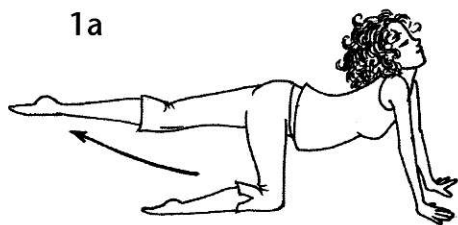
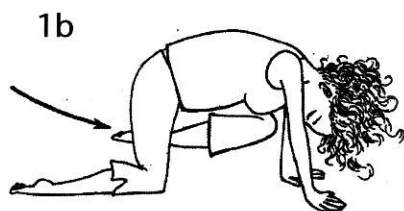


La Grossesse : Renforcer le bassin

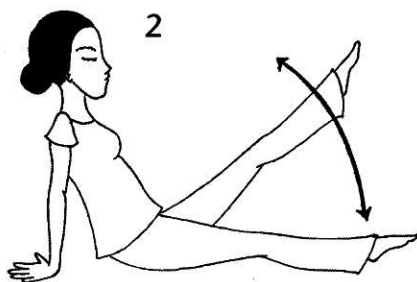


Note KRI : Ces séries d'exercices n'ont pas été spécifiquement données par Yogi Bhajan. Une femme enceinte peut pratiquer ces positions avant d'autres séries ou avant une méditation. Ces séries ont été passées en revue par KRI.

Étirez et remuez toujours bras et jambes après chaque exercice.



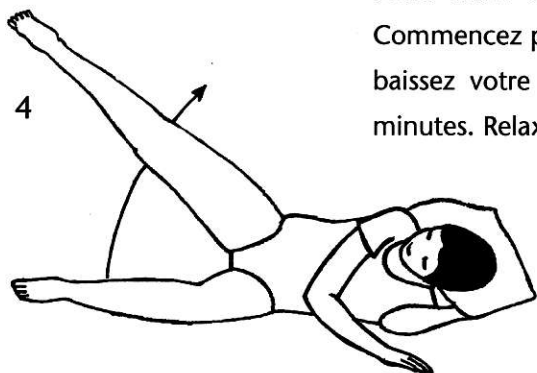
1. Mettez-vous à quatre patte. Inspirez, relevez la tête tout en étirant votre jambe gauche confortablement vers l'arrière et vers le haut. Maintenez votre bassin parallèle au sol et évitez de tourner le buste (1a). Expirez, ramenez votre menton vers votre poitrine et pliez votre genou gauche vers votre poitrine (1b). Continuez pendant 1 minute. Relaxez-vous. Répétez l'exercice pendant 1 minute avec la jambe droite. Relaxez-vous.



2. Asseyez-vous, jambes écartées. Posez vos mains au sol derrière les hanches et penchez-vous en arrière. Essayez de garder votre colonne et votre cou droits. Inspirez en levant votre jambe gauche. Expirez et redescendez doucement la jambe gauche. Ensuite, inspirez quand vous levez la jambe droite. Expirez et baissez doucement la jambe droite (2). Continuez pendant 1 à 3 minutes.



3. Asseyez-vous en Position Facile avec les mains sur votre bébé (3). Respirez lentement dans cette position en communiquant avec votre enfant. Continuez pendant 1 à 3 minutes.

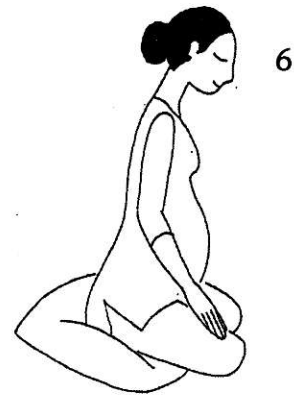


4. Allongez-vous sur le côté gauche et pliez un peu votre jambe gauche pour équilibrer le corps. Reposez votre tête sur votre bras gauche. Placez votre main droite sur le sol en face de vous pour vous équilibrer. Commencez par lever votre jambe gauche en chantant un long SAT. Puis, baissez votre jambe en chantant NAM (4). Changez de côté après 3 minutes. Relaxez-vous.

5. Écartez les jambes confortablement puis accroupissez-vous. Laissez vos genoux s'écartez confortablement et laissez vos fesses s'enfoncer vers le sol. Vos pieds sont à plats au sol (5). Entrelacez vos doigts et placez-les face au centre du cœur, tout en posant vos coudes sur l'intérieur de vos cuisses. Respirez longuement et profondément pendant 3 minutes. Suggestion : si cette position s'avère difficile, roulez un matelas de yoga ou une couverture sous vos talons et relaxez-vous.

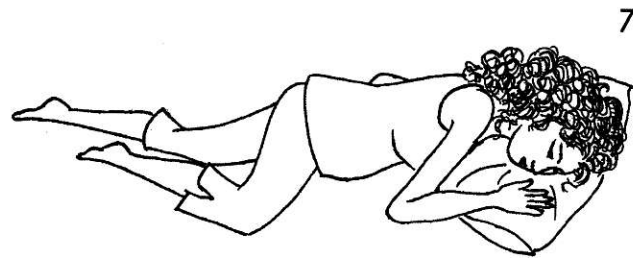


6. Asseyez-vous dans une position confortable et relaxez votre respiration. Commencez à contracter les muscles de votre plancher pelvien sans utiliser vos abdominaux (6). Continuez pendant 3 minutes en variant la vitesse des contractions du plancher pelvien.



7. Relaxez-vous sur le côté pendant 11 minutes (7).

COMMENTAIRE : Cette série renforce les jambes et le bassin.



L'accouchement vous a initiée à la maternité.

Vous êtes transformée.

Vous n'êtes plus la femme que vous étiez hier.

Bienvenue !

