

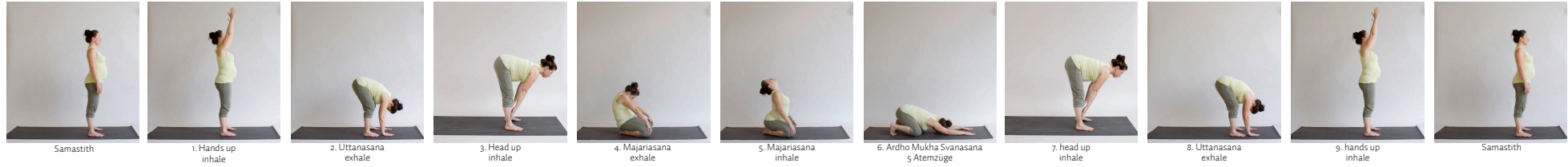
Für ein sicheres und förderliches üben bitte die folgenden Richtlinien beachten.
YOMA übernimmt keinerlei Verantwortung bei Verletzung durch unsachgemäßer Anwendung.

1. Höre auf deine Körper. Fühlt sich etwas nicht gut an, Position weglassen oder mit dem Lehrer entsprechend anpassen.
2. Die Sequenz ist nur eine Richtlinie und sollte mit einem erfahrenen Lehrer Schritt für Schritt erlernt werden. So können die einzelnen Asanas an die individuellen Bedürfnisse der Schwangerschaft angepasst werden. Jede Frau bringt unterschiedliche Voraussetzungen mit, die sich während der Schwangerschaft verändern. So sollte sich auch die Sequenz mitentwickeln und verändern.
3. Hormonell bedingt sind schwangere und stillende Frauen flexibler. Deswegen nicht ans Maximum gehen. Schwangerenyoga sollte zur Unterstützung und Vor- bzw. Nachbereitung dienen. Nicht um Kraft und Flexibilität aufzubauen.
4. Halte die Atmung ruhig und gleichmäßig. Die Positionen sollten, wenn nicht anders vermerkt, 3-8 Atemzüge gehalten werden.
5. Mula Bandha (Beckenbodenmuskulatur) ganz leicht oder gar nicht aktivieren. Uddiyana Bandha (Bauchmuskulatur) nicht aktivieren.
6. Das Rauf und Runter während der Sequenz ist sehr förderlich, um den Kreislauf zu kräftigen. Es sollte so lange wie möglich geübt werden.
7. Wird einem während der Praxis schwindelig oder übel, Pause in Balasana, bis es besser ist. Falls es nicht besser wird, Viparita Karani mit Beinen an der Wand, bis es besser geht. Eventuell eine Schluck Wasser trinken oder beenden.
8. Nicht zu Ehrgeizig sein. Der Körper einer Schwangeren vollbringt eine der schwierigsten Aufgaben - Er baut einen anderen Menschen. Lieber weniger üben und dafür regelmäßig.

Surya Namaskar A 5 Wiederholungen



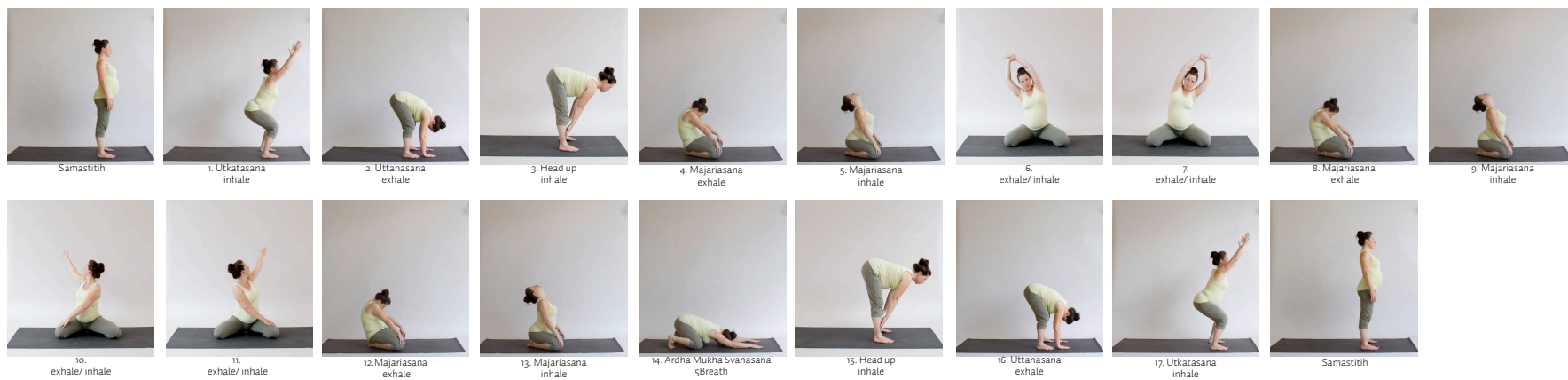
Surya Namaskar A Alternative 5 Wdh.

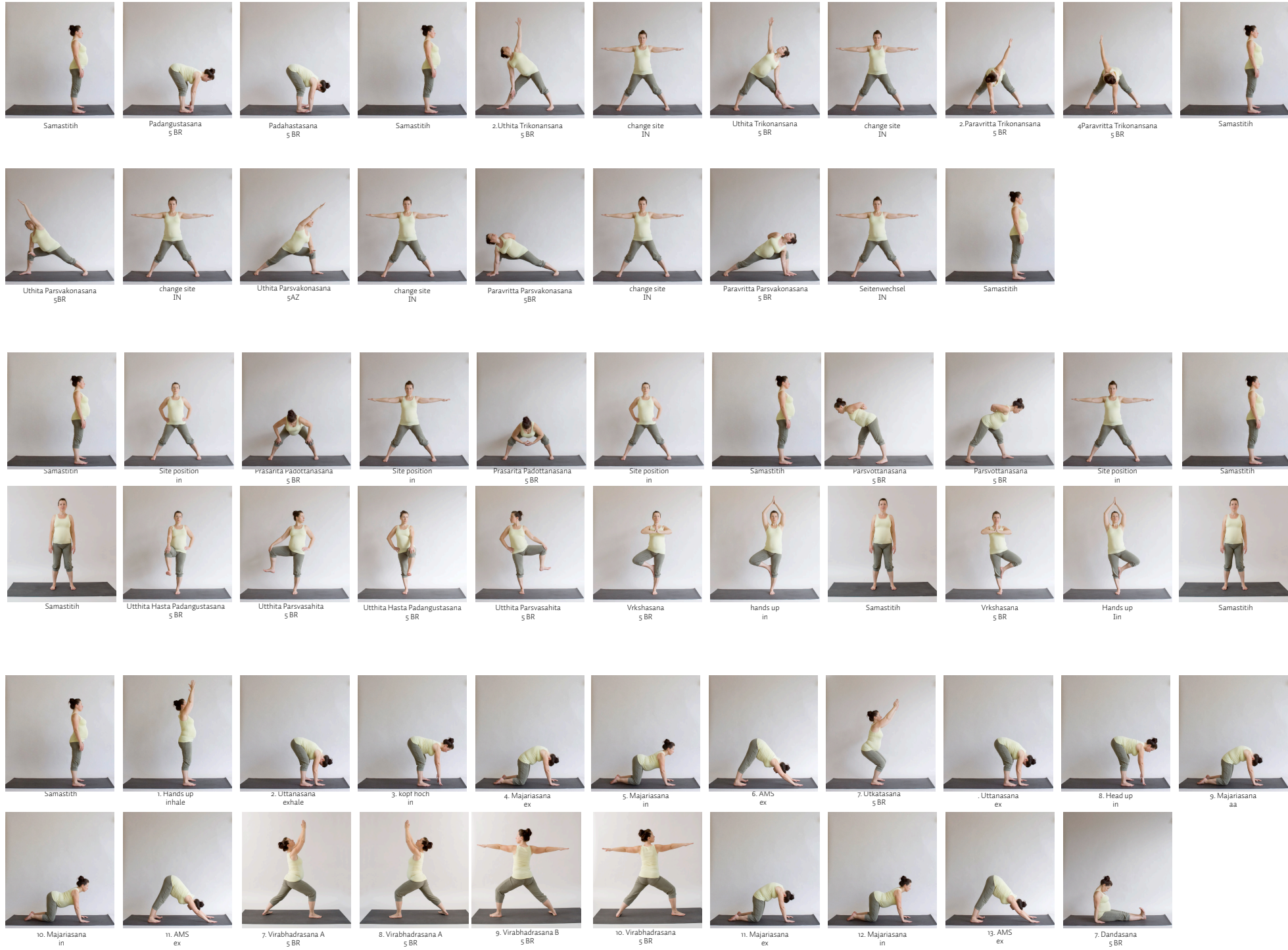


Surya Namaskar B 5 Wdh.



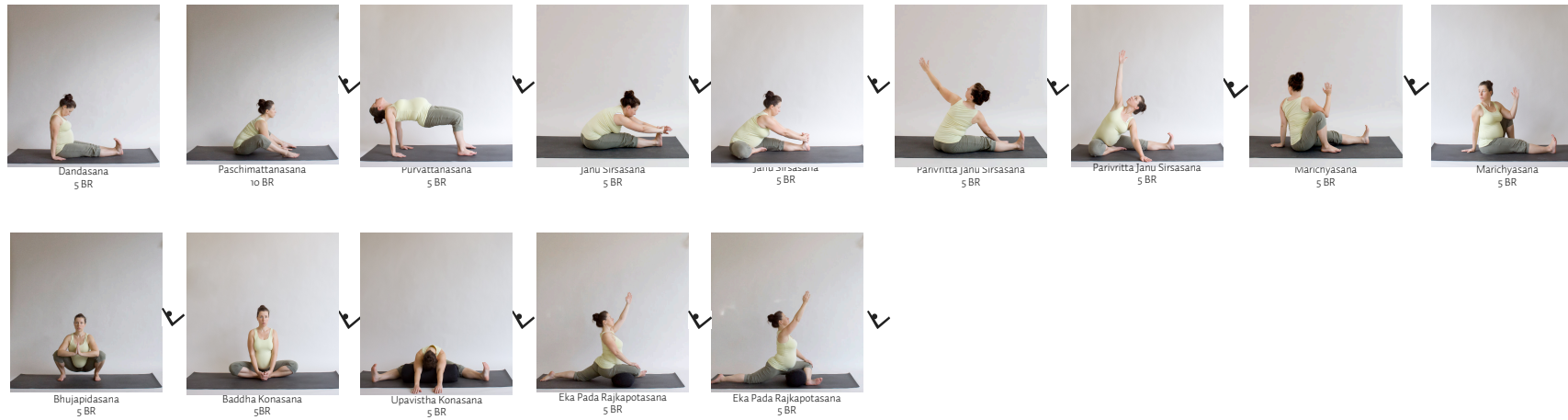
Surya Namaskar B Alternative 5 Wdh.





Ashtanga Yoga für Schwangere

SITZPOSITIONEN



FINISHING



VINYASA

