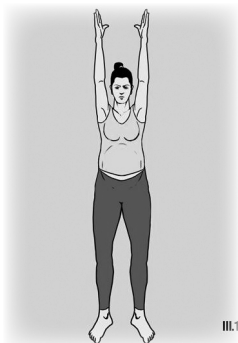
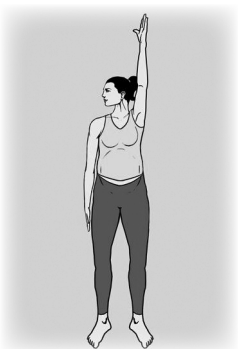


III.1. Ćwiczenia proponowane na początek zajęć.



III.1.1.

Stań w rozkroku, rozstaw stopy na szerokość bioder. Podnieś z wdechem wyprostowane ręce do góry w stronę sufitu, wzrok skieruj w górę na dłonie. Z wydechem wykonaj skłon do przodu. Rozluźnij plecy, barki, całe ręce, lekko poruszaj szyją na boki. Po chwili wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie trzy razy.



III.1.2.

Stań w rozkroku, rozstaw stopy na szerokość bioder. Podnieś z wdechem wyprostowane ręce do góry, jak w poprzednim ćwiczeniu. Lewą rękę utrzymaj prostą w górze nad głową, prawą opuść w dół z wydechem. Rozciągnij się, wyciągając lewą rękę ku górze, a prawą wyciągaj do dołu. Skręć szyję i głowę za prawym ramieniem.

Z wdechem podnieś obie ręce do góry, następnie utrzymaj w górze prostą prawą rękę, a lewą z wydechem opuść w dół. Rozciągnij się, wyciągając prawą rękę prostą ku górze, a lewą w dół. Skręć szyję i głowę za lewym ramieniem.

Po chwili powrót do pozycji wyjściowej.

Powtórz na każdą stronę jeszcze dwa razy.

III.1.3.

Przysiad z prostymi plecami

Pochylanie się w zaawansowanej ciąży nie jest wygodne. Gdy podnosisz coś z podłogi, uciskasz płuca i macicę. Może zabraknąć ci powietrza, dlatego najlepiej ukucnąć, pamiętając o prostych plecach. Nawyk trzymania prostych pleców można wypracować przez proponowane ćwiczenie.

Stajemy za oparciem krzesła w rozkroku, palce stóp skierowane na zewnątrz. Łapiemy się za oparcie i powoli obniżamy się, utrzymując proste plecy. Kolana skierowane na zewnątrz, nie uciskamy brzucha. Po chwili powracamy w górę do pozycji wyjściowej.¹¹

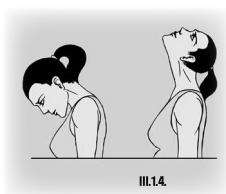


III.1.4.

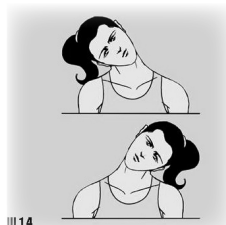
Skręty głowy

Mięśnie szyi pomagają podtrzymywać głowę. Jest to obszar, gdzie gromadzi się bardzo duże napięcie.

¹¹ E. Martinez Nussia, *Joga dla kobiet*, Bellona, Warszawa 2009, s. 126.



III.1.4



III.1.4

- Skłon głowy do przodu, przyciągamy brodę do mostka i wolnym ruchem robimy skłon do tyłu. Powtarzamy kilka razy.
- Skłon głowy do boków; najpierw lewe ucho do lewego ramienia, a potem prawe ucho do prawego ramienia.
- Skłon głowy do przodu, wracamy do pozycji wyjściowej, a potem skłon głowy na prawą stronę – prawe ucho do prawego ramienia
- Skłon głowy do tyłu, powrót do pozycji wyjściowej, a potem skłon głowy na lewy bok (lewe ucho w kierunku lewego ramienia).¹²

III.1.5.

Pozycja ryby prosta (matsyasana)



III.1.5.

Usiądź w siadzie skrzyżnym na macie. Odchyl się do tyłu, podpierając na łokciach, a następnie połóż się. Z wdechem podnieś ramiona w górę i przenieś do tyłu. Kolana opadają w dół, dolny odcinek pleców wydłużony. Wytrzymaj kilka oddechów, podnieś się powoli do siadu. Zmień skrzyżowanie nóg i jeszcze raz wróć do leżenia z wyciągniętymi rękoma.



III.1.5.

¹² Z zajęć M. Stróżyk.