

GRAVIDYOGA

Förslag på dagligt Yogaprogram

- * Avslappning. (2-5 min)
- * Vristböjning, tåböjning, vristcirkclar, handböjning, handknytning, armcirkclar.
- * (du kan välja ett par av dessa), inandning- mot kroppen, ut- bort från kroppen.
- * Nackböjning.
- * Katten (8ggr), inandning- svankar, utandning- skjuter rygg.
- * Vila ut i haren. (2-5 min, avlastar bäckenbotten)
- * Palmen. (3 ggr åt vardera håll)
- * Svajande palmen. (3 ggr åt vardera håll)
- * Stående höftrotation, (2-3 min), avslappnande
- * Avslappning. (gärna minst 5 min)
- * Praktisera en stunds Bäckenbottenträning varje dag.

Lycka till!



Foto: Maria Hagman