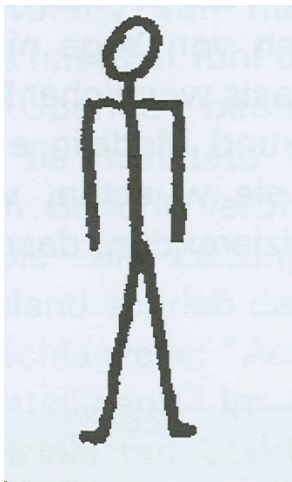


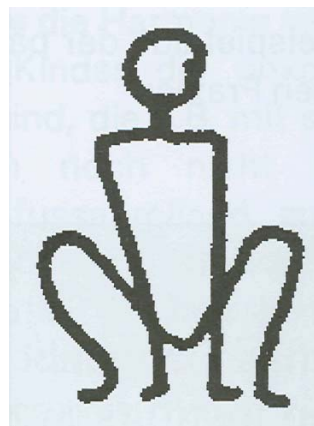
# Der Sonnengruss während der Schwangerschaft

## Basierend auf Unterrichtsmaterial von Françoise Freedmann

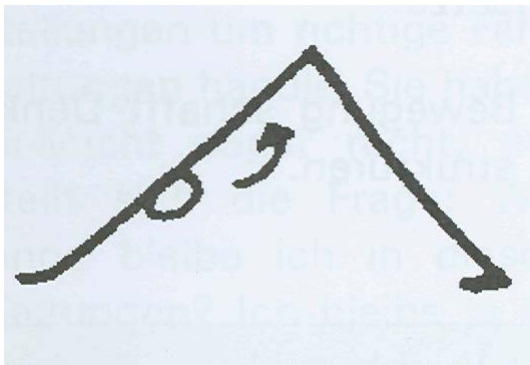
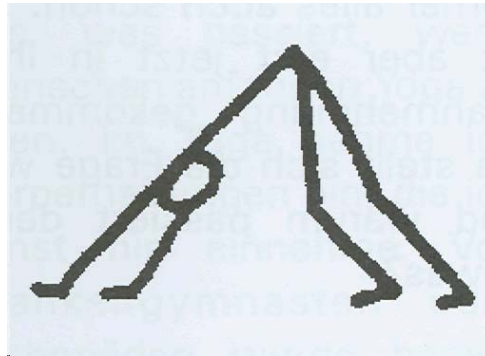
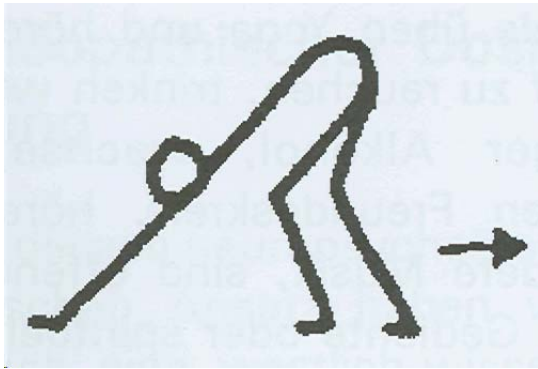
Im Jahr 1999 hat der Schweizer Yogaverband erstmals den Zertifikatskurs „Yoga während der Schwangerschaft“ mit Françoise Freedman durchgeführt. Er wurde später mit einer neuen Referentin zu einem festen Bestandteil des Weiterbildungsangebots in Villeret.



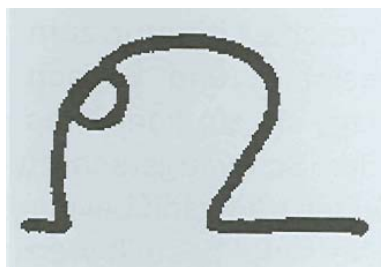
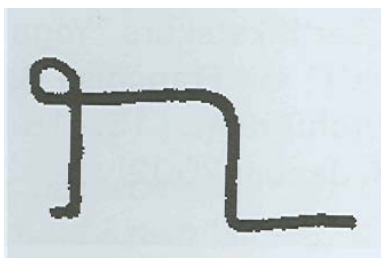
- 1) Hüftbreit stehen. Sich mit Festigkeit "erden" und zweimal tief ein- und ausatmen.
- 2) Knie beugen und die Arme langsam seitwärts heben. Gleichzeitig tief einatmen



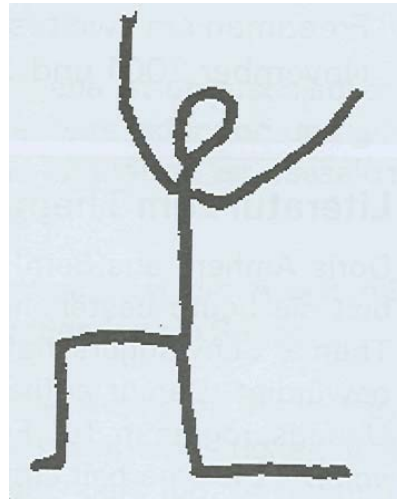
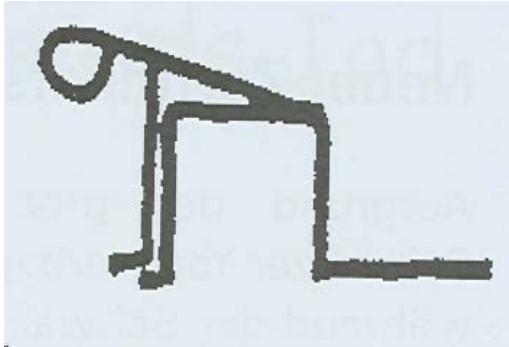
- 3) Mit dem Ausatmen sich in die Hocke sinken lassen. Die Knie sind dabei weit gespreizt und sich mit den Händen am Boden abstützen.



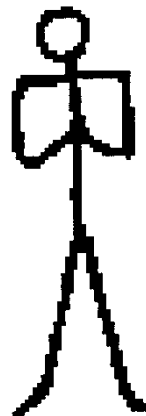
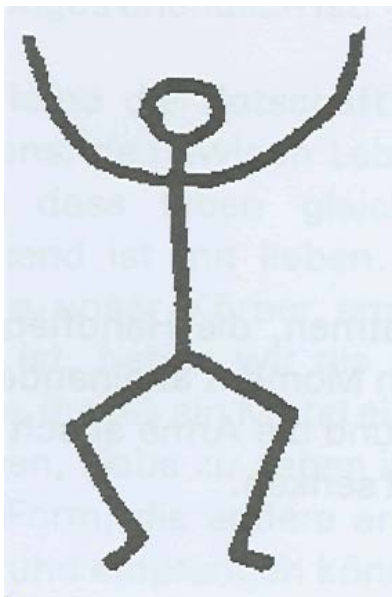
- 4) Mit kleinen Schritten nach hinten die "Hundstellung" einnehmen, d.h. Hüften und Gesäss hoch hinaufbringen, Arme und Schultern gut durchstrecken und wenn möglich die Beine ebenfalls durchstrecken. Die Fersen sollen dabei den Boden berühren und der Kopf so gehalten werden, dass man den eigenen Bauchnabel anschauen kann.



- 5) Die Knie auf den Boden senken, dann zuerst einatmen und mit dem Ausatmen den Kopf einziehen und einen "Katzenbuckel" machen. Die Bewegung flüssig weiterführen, bis das Gesäss die Fersen berührt, so dass der ganze Rücken gestreckt wird. Mit neuerlichem Einatmen die Arme beugen und so den Körper wieder nach vorne bringen. Die ganze Kreisbewegung einige Male wiederholen



- 6) Die Hände am Boden lassen, einatmen und gleichzeitig einen Fuss an der Aussen-seite der einen Hand abstellen. Ruhig ausatmen und mit dem nächsten Atemzug den Oberkörper aufrichten (kein Hohlkreuz) und die Arme heben.
- 7) Die Hände wieder auf den Boden senken, das Knie ablegen und die "Hundstellung" (sh. Punkt 4) einnehmen. Einige Male tief durchatmen und mit kleinen Schritten die Füße zu den Händen bringen und den Körper in die Hocke absenken.



- 8) Tief einatmen, sich aufrichten und Arme nach oben bringen.
- 9) Ausatmen, die Handflächen einen Moment aneinanderlegen und die Arme anschlies-send senken.