

FRANgOISE BARBIRA FREEDMAN

Yog In der
Schwangerschaft



DORLING KINDERSLEY

INHALT

6	YOGA - GRUNDLAGEN	86	Aktive Entspannung
8	Yoga in der Schwangerschaft	88	Entspannung
10	Stadien der Schwangerschaft	90	Besondere Anwendungen
12	Grundlagen des Übens		
16	Wie Sie dieses Buch benutzen	94	SPÄTE SCHWANGERSCHAFT
		96	Aufrichten der Wirbelsäule
18	FRÜHE SCHWANGERSCHAFT	98	Sonnengruß
20	Ausrichtung des Beckens	102	Kreisende Dehnungen
22	Rückenrollen	104	Krieger an der Wand
24	Der Blitz	106	Yoga-Tänze
26	Einfaches Dreieck	108	Dehnungen im Sitzen
28	Abgewandelter Schulterstand	110	Dehnungen auf den Knien
30	Schulterdehnungen	112	Yoga für besseren Schlaf
32	Dehnungen im Sitzen	114	Dehnen für die Geburt
34	Atmung SC Bewusstsein	116	Geburt visualisieren
36	Entspannen St sich pflegen	118	Yoga für die Wehen
38	Besondere Anwendungen	120	Besondere Anwendungen
40	MITTLERE SCHWANGERSCHAFT	124	YOGA NACH DER GEBURT
42	Aufrichten der Wirbelsäule	126	Bequem stillen
44	Sonnengruß	128	Bauchdehnungen
48	Drehungen im Stehen	130	Sanfte Rückendehnungen
50	Dreieck zum Mond 1	132	Drehungen im Sitzen
52	Dreieck zum Mond II	134	Dehnungen auf den Knien
54	Bogenschütze zum Krieger I	136	Entspannung
56	Bogenschütze zum Krieger II	138	Aufrecht stehen
60	Der Baum	140	Sonnengruß auf den Knien
62	Hüftöffner im Stehen	142	Sonnengruß im Stehen
64	Zentrierende Haltungen	146	Entspannung
66	Dehnungen auf den Knien I	148	Vorwärtsbeugen im Stehen
68	Dehnungen auf den Knien II	150	Drehungen St Beugen
70	Dehnungen auf den Knien III	152	Rollender Pflug
72	Dehnungen auf einem Stuhl	154	Besondere Anwendungen
74	Dehnungen im Sitzen		
76	Weit offene Dehnungen	156	Glossar
78	Vom Sitzen zum Stehen	157	Nützliche Adressen St Websites
80	Dehnung des Beckenbodens	158	Register
82	Atmung St Bewusstsein	160	Dank
84	Atemtechniken	160	Über die Autorin