Barbara Reik
Tai Chi und Qi Gong in der Schwangerschaft

Extrait du livre

Tai Chi und Qi Gong in der Schwangerschaft
de Barbara Reik
Éditeur : Mankau Verlag

http://www.editions-narayana.fr/b13117

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Prof. Dr. med. Albrecht Hettenbach 5
Was dieses Buch will 7

Einführung 9
Warum Tai Chi und Qi Gong? 10
Wichtige Begriffe 12

Übungen aus Tai Chi und Qi Gong 19
So macht Üben Spaß! 20
Alles zu seiner Zeit 20
Die Atmung 23
Der richtige Stand 23
Beckenbodentraining 26
Vorbereitung 27
Aufwärmen und Lockern – Vorübungen 27
In die Mitte kommen – Basisübungen 32
Übungen im Stehen 40
Übungen im Sitzen 70
Übungen im Liegen 86

Massagen und Heilwissen aus dem fernen Osten 107
Massagen aus dem Qi Gong 108
Selbstmassagen 108
Partnermassagen 112
Hilfe zur Selbsthilfe: Heilströmen / Jin Shin Jyutsu® 122
Kleine Wellness-Programme für zuhause 128

Zum Schluss: Der Alltag 131
Was hilft bei ...? Kleines Symptomregister 132
Zur Autorin / Danksagung 139
Quellen und Literatur 140
Weitere Veröffentlichungen der Autorin 140

Sie bekommen ein Baby?!
Zeit für Luftsprünge!
Zeit zum Feiern! Gratulation!

Vorwort

In der Schwangerschaft unterliegt der Körper zahlreichen Veränderungen, die zu einem völlig neuen und ungewohnten Körpererlebnis führen. Viele Frauen nehmen durch die veränderten statischen Bedingungen Körperhaltungen ein, die zu deutlichen Verspannungen und auch Schmerzen führen. Aus diesem Körpererlebnis entwickeln Frauen dann oft Ängste, wie die Schwangerschaft verlaufen wird. Deshalb ist es wesentlich, dass die Frauen ein Körperbewusstsein entwickeln, das ihnen diese Ängste nimmt.

Barbara Reik gibt mit ihrem Buch eine detaillierte Anleitung, wie werdende Mütter mit sanften und fließenden Entspannungsübungen eine neue Bewegungsfreude erleben können. Die Übungen zeichnen sich dadurch aus, dass sie harmonisch, fröhlich und zugleich effektiv für Körper und Geist sind. In diese neue fließende Bewegungsschulung kann auch der Partner mit einbezogen werden. So macht das Üben Freude und wird zum Genuss.

Für den neuen Ansatz von Barbara Reik, ostasiatische Entspannungsmethoden wie Tai Chi und Qi Gong in der Schwangerenvorbereitung einzusetzen, wurden die strengen Vorgaben, die ursprünglich bei diesen Übungen üblich sind, gelockert und den Bedürfnissen der Schwangeren angepasst. Detaillierte Anleitungen mit Gesundheitstipps machen die Übungen leicht umsetzbar.

Die lebensfrohen Übungsfotos begleiten die werdende Mutter Andrea wie in einem Tagebuch durch Schwangerschaft, Stillzeit und Rückbildung und machen Lust auf eine glückliche Schwangerschaft.

Durch den Einsatz von Imaginationen und positiven Gedanken ist ein entspanntes, fröhliches Bilderbuch für Schwangere und Mütter entstanden, das Bewegung und Gesundheit mit Freude und Wohlbefinden verbindet.

Prof. Dr. med. Albrecht Hettenbach,
Chefarzt der Frauenklinik Göppingen,
Klinik am Eichert

Trade Mark

Was dieses Buch will

Fangen wir damit an, was dieses Buch nicht will: Es will auf keinen Fall eine Tai-Chi- oder Qi-Gong-Meisterin aus Ihnen machen. Ihre Aufgaben und Ihre Schwerpunkte liegen derzeit auf einem anderen Gebiet.

Dieses Buch will Ihnen, liebe werdende Mama, ein Wegbegleiter sein. Ein Wegbegleiter durch die Zeit der Schwangerschaft, der Stillzeit, der Rückbildung und Ihres gesamten künftigen Mutter-Seins.

Nun beginnt ein neuer Lebensabschnitt unter „ganz anderen Umständen". Diese Zeit kann sehr anstrengend und kräftezehrend sein, das weiß ich aus eigener Erfahrung. Aber sie muss es nicht sein! Kinder zu bekommen oder zu haben ist ein Glück und ein Segen. Und darüber darf man sich einfach freuen! Hierfür bedarf es jedoch einer gewissen Gesundheit.

Aus jahrelanger Praxis, eigenen körperlichen Erfahrungen und Rückmeldungen vieler meiner Kursteilnehmerinnen habe ich deshalb Übungen und Massagen gesammelt, die einfach guttun und Ihnen in dieser Zeit hilfreich sind. Diese Übungen basieren auf dem Tai Chi, Qi Gong und dem Tao Yin, die Massagen auf dem Shiatsu und dem Jin Shin Jyutsu®.

Lassen Sie sich einfach von diesem fernöstlichen Wissen helfen, damit Sie diese Zeit richtig genießen können. Mit „dieser Zeit" meine ich die Zeit ab heute, wobei es für die Zukunft keine Einschränkungen gibt: Sie können dieses Buch auch gerne als Oma noch verwenden.

Ich wünsche Ihnen alles Liebe.

Barbara Reik

Barbara Reik

EINFÜHRUNG

Warum Tai Chi und Qi Gong?

Wenn Sie schon Erfahrung mit Tai Chi und Qi Gong gemacht haben, dann kennen Sie bereits die Vorzüge dieser alten chinesischen Heilgymnastik und werden weiterhin mit Freude und Genuss üben. Vielleicht fragen Sie sich aber auch: „Warum soll ich in der Schwangerschaft auch noch Tai Chi oder Qi Gong lernen?“

Dazu möchte ich einen Experten der Traditionellen Chinesischen Medizin zu Wort kommen lassen. Prof. Li Wu schreibt im Buch der Chinesischen Heilkunst:

Die Wirkung von Tai Chi

Tai Chi hilft dabei, zu Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Das regelmäßige Training stärkt Sehnen, Muskeln, Knochen und Gelenke. Auch bei Rückenbeschwerden und Bandscheibenvorfällen wirken die Übungen lindernd und stabilisierend. Darüber hinaus stärken die Übungen den Gleichgewichtssinn, das Immunsystem, Herz und Kreislauf sowie die Verdauung. Sie wirken blutdrucksenkend, helfen bei Angstzuständen und Depressionen und lindern Stressfolgen.

Die Wirkung von Qi Gong

Als ganzheitliches Übungssystem stärkt Qi Gong den Menschen innerlich und äußerlich. Man wird ruhiger, konzentrierter und fühlt sich zugleich leicht und beschwingt. Ihr Geist sammelt sich, Sehnen und Knochen werden gestärkt und Ihre Haut besser durchblutet. Zudem werden die Funktionen von Herz und Kreislauf sowie die Verdauung gefördert und die Regeneration des Körpers wird angeregt.

Ein nützliches Repertoire

Was bedeutet das ganz speziell für Sie, liebe Mama in spe? Mit Tai Chi und Qi Gong üben Sie Körperwahrnehmung und entspanntes Atmen, das sind ganz wichtige Faktoren in der Schwangerschaft, bei der Geburt und auch später beim Muttersein.

Eine tiefe und entspannte Atmung sichert dem Ungeborenen eine ausreichende Sauerstoffversorgung. Sie liefern mit jedem Atemzug auch Ihrem eigenen Körper das wichtigste „Grund-Lebensmittel“, den Sauerstoff. Genießen Sie Ihre Atmung wie ein exquisites Menü.

Vorbereitung

Aufwärmen und Lockern – Vorübungen

Die Vorübungen sind in sich eine kleine Übungs-Einheit. Sie lockern, bringen Sie in die richtige Stimmung und sind zum Aufwärmen gedacht. Sie sind gut für die Atmung, die Haltung, die Durchblutung und die Beckenbodenmuskulatur.

Da Sie bereits wissen, wie Sie richtig stehen, können Sie gleich loslegen. Gehen Sie zur Sicherheit die Checkliste für den richtigen Stand noch einmal durch.

- **Ruhiger, schulterbreiter Stand.**
- **Gewicht gleichmäßig verteilt.**
- **Knie locker und leicht gebeugt.**
- **Wirbelsäule gerade.**
- **Steißbein leicht eingezogen.**
- **Schultern locker.**
- **Arme und Ellbogen entspannt.**
- **Kopf zeigt mit dem Scheitelpunkt nach oben.**
- **Sie sind ganz bei sich selbst.**

Nun können Sie starten.
Alle Übungen können beliebig oft wiederholt werden. So lange Sie Lust und Laune dazu haben.

1. Ja-Sagen, den Tag begrüßen

Diese Übung ist gut, um die Finger, Hände und Arme zu mobilisieren und die Durchblutung zu fördern. Sie stehen bequem in der Grundhaltung im schulterbreiten Stand und schließen Ihre Hände zu Fäusten. Sie recken sich nach oben, strecken die Arme aus und öffnen die Hände. Es tut gut, dabei kräftig auszuatmen oder sogar ein frohes, kraftvolles „Ja“ zu sagen.
Wie viele Jas brauchen Sie heute? Tun Sie sich keinen Zwang an.

2. Einfach loslassen

Diese Übung bringt Sie in einen sicheren Stand, Arme und Nacken werden entspannt.
Sie stehen in der Grundhaltung und machen Fäuste. Im Ausatmen sinken Sie leicht in die Knie und öffnen die Hände rechts und links an den Körperseiten. Lassen Sie richtig los!

3. Loslassen, mit dem eigenen Gewicht spielen

Diese Übung aktiviert die Fußsohlen.
Wiederholen Sie Übung Nr. 2 in der Gewichtsverlagerung. Sie stehen etwas breiter und machen wieder mit jeder Hand eine Faust. Nun verlagern Sie Ihr Gewicht auf das rechte Bein, dabei nehmen Sie beide Fäuste mit nach rechts und öffnen mit einem kräftigen Ausatmen die Fäuste. Es ist gut, wenn Sie die Finger leicht spreizen. Stellen Sie sich vor, dass Sie etwas voller Freude loslassen! Danach machen Sie diese Übung nach links und wiederholen Sie sie mehrfach.

Übungen im Stehen

Die 18 Bewegungen des Tai Chi Qi Gong verbinden in einzigartiger Weise die Prinzipien des Tai Chi und Qi Gong und sind leicht zu erlernen. Für den hier vorgestellten Übungszyklus habe ich 13 Bewegungen ausgewählt, die für die Schwangerschaft und die erste Zeit als Mutter besonders wertvoll sind. Alle Übungen unterstützen die Atmung, die Haltung und den Beckenboden.

Wichtige Symbole

Falls Sie längere Zeit kaum Sport getrieben haben und sich nur wenig bewegt haben, sollten Sie Übungen, die mit diesem Symbol gekennzeichnet sind, zunächst auslassen. Nach kurzer Übungszeit gelingen auch diese problemlos.

B!

Einige Übungen zeigen das Symbol für „Bauch". Diese Übungen können und dürfen Sie so lange ausführen, bis Ihr Bauch im Weg ist. Nach der Schwangerschaft sind wieder alle Übungen möglich. Der Zeitpunkt ist von Mutter zu Mutter unterschiedlich; bitte hören Sie gut in Ihren Körper hinein.

Sie können mit diesen Übungen aber nicht nur Ihre Beweglichkeit erhalten und verbessern: Jede Bewegung ist Erholung und Regeneration für Körper, Geist und Seele.

Alle Übungen können so lange ausgeführt werden, wie es Ihre körperliche Verfassung zulässt. Sie können alle 13 Bewegungen am Stück ausführen, Sie können aber auch nach Belieben einzelne Übungen auswählen, die Ihnen besonders guttun oder zusagen.

Der Hinweis ***Beckenboden!*** soll Sie daran erinnern, dass Sie die Beckenbodenmuskulatur verstärkt mittrainieren können: Im Einatmen ziehen Sie den Beckenboden nach oben, im Ausatmen lassen Sie los und entspannen (vgl. S. 26).

Außerdem können Sie nach der Geburt Ihres Kindes am Schluss jeder Übung die Hände auf dem Unterbauch, dem Dantien, ablegen. Hier ist Ihre Energiesammelstelle, die Sie mit den Übungen aufladen können. Ihr Kind und Ihr Partner werden sich über Sie als energievolle, ausgeglichene Mama freuen. Während der Schwangerschaft jedoch halten Sie sich bitte an die Anleitung zum Übungsabschluss, die Ihre Hände zu anderen Körperteilen führt. Das ist bewusst so gewählt, damit Ihr Baby nicht zu viel Energie abbekommt (vgl. S. 14).

Zum Abschluss Ihres persönlichen Übungszyklus empfiehlt sich außerdem ein kleines Ritual (vgl. S. 68).

1. Das Chi wecken

Hier wird das Zur-Ruhe-Kommen geübt. Diese Übung aktiviert die Wirbelsäule, die Schulter- und Handgelenke und kräftigt die Beine. Sie ist gut für das Herz, reguliert den Blutdruck und die Atmung, fördert die Regeneration und sorgt für innere Ruhe und guten Schlaf. Außerdem aktiviert sie den Lungen-, Leber- und Herzmeridian.

Ausführung

Sie stehen in der Grundstellung, die Arme hängen locker an den Körperseiten, Ihre Knie sind leicht gebeugt. Lassen Sie die Arme, mit den Handflächen nach unten zeigend, vor dem Körper ganz locker bis in Schulterhöhe steigen und atmen Sie dabei ein. Die Ellbogen zeigen nach außen und sind tiefer als die Handgelenke. Die Hände hängen entspannt an den Handgelenken. Nun senken Sie die Ellbogen ab und ziehen dabei die Hände in Richtung Schlüsselbein.
Sie atmen aus und senken die Hände vor dem Körper bis zum Unterbauch. Zuerst zeigen ihre Handflächen, dann auch die Fingerspitzen nach unten. Dabei sinken Sie leicht in die Knie.

Atmung

Einatmen, wenn die Arme steigen.
Ausatmen, wenn die Arme sinken.
Beckenboden!

Abschluss

Hände locker auf den Unterbauch legen (während der Schwangerschaft: Hände locker an der Körperseite hängen lassen).

Imagination

Stellen Sie sich wieder vor, Sie sind im Urlaub. Sie stehen im Meer oder in einem See. Das Wasser ist herrlich warm. Vor Ihnen liegt dieser große Wasserball. Sie drücken ihn unter Wasser und lassen dann vom Ball Ihre Arme nach oben tragen. Genießen Sie die Lockerheit in Ihren Schultern und Armen.

Tipp

Spüren Sie in die Aufrichtung!
Die Wirbelsäule bleibt während der ganzen Übung aufrecht. Nach dieser Übung gehen Sie hocherhobenen Hauptes durch den Tag!

1

2

3

4

5

6

7

Übungen im Sitzen

Im Sitzen und Liegen üben Sie auf Grundlage der energetischen Bodenübungen, dem Tao Yin und dem Qi Gong. Diese Übungen dehnen, mobilisieren und bringen Ihre Energie in Fluss. Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung und Ihre Atmung.

Suchen Sie sich zum Üben einen angenehmen Platz, an dem Sie die nächsten Minuten ungestört sind. Tragen Sie bequeme Kleidung und schaffen Sie sich eine angenehme Atmosphäre: sanftes Licht, gute Luft, vielleicht Musik, wenn Sie mögen.

Setzen Sie sich auf eine Matte oder auf einen Teppich. Machen Sie es sich bequem.

Ihre Wirbelsäule sollte aufgerichtet sein und Ihr Nacken leicht gestreckt. Lassen Sie die Schultern fallen, und wenn Sie möchten, dann schließen Sie die Augen und kommen ganz bei sich an.

Was Sie beachten sollten: Bitte nichts erzwingen. Eine zwar richtige, aber erzwungene Endposition bringt Ihnen nicht den gleichen Effekt wie eine locker und entspannt ausgeführte Übung.

Auch hier gilt: Der Hinweis ***Beckenboden!*** erinnert Sie daran, dass Sie die Beckenbodenmuskulatur verstärkt mittrainieren können; beim Einatmen ziehen Sie den Beckenboden nach oben, beim Ausatmen lassen Sie los und entspannen. Zu den Symbolen ⚠ und **B!** lesen Sie bitte Seite 40.

1. In der Sonne sitzen

Diese Übung ist gut für Ihre Entspannung und Ihr Wohlbefinden. Sie vermittelt ein Gefühl der Sicherheit. Außerdem aktiviert sie den Milz-, Nieren-, Leber- und Blasenmeridian.

Ausführung

Sie sitzen bequem, die Fußsohlen gegeneinander. Nun lassen Sie die Knie auseinanderfallen. Die Unterarme liegen locker auf den Knien.
Gehen Sie ganz in die Entspannung: Entspannen Sie die Gesichtsmuskeln, lassen Sie die Stirn glatt, die Lippen weich und den Unterkiefer locker werden. Nun stellen Sie sich vor, wie das Licht der Sonne golden und warm über Ihren Körper fließt.
Vom Scheitel über den Rücken bis zum Boden.
Vom Scheitel über die rechte und linke Körperseite bis zum Boden.
Es fühlt sich an, als würden Sie einen leichten Umhang aus Sonnenstrahlen mit einer Kapuze aus Licht tragen. Ihr Gesicht bleibt frei. Sie können den Umhang in der Vorstellung etwas nach vorne ziehen, sodass er fast Bauch und Brust bedeckt. Lassen Sie ein wenig Freiraum im Herzbereich.

Atmung

Ihr Atem fließt gleichmäßig und ruhig. Sie atmen entspannt ein und aus, ohne den Atem zu zwingen.

Tipp

Genießen Sie die angenehme Wärme und Geborgenheit unter dem Umhang. Spüren Sie, wie dieser Umhang Sonnenlicht und Wärme durchlässt und alles Störende abhält? Es ist Ihr „Schutzmantel“.

Variante

Sie sitzen im Schneidersitz, Handflächen zeigen nach oben.

Übungen im Liegen

Diese Übungen – auf Grundlage der energetischen Bodenübungen, dem Tao Yin und dem Qi Gong – dehnen, mobilisieren und bringen Ihre Energie in Fluss. Sie sind gut für die Beckenbodenmuskulatur und verbessern Ihre Körperwahrnehmung und Ihre Atmung.

Sie üben auf Ihrem Lieblingsplatz und legen sich rücklings auf eine Decke oder Isomatte auf den Boden. Bleiben Sie einen Moment ganz absichtslos liegen – und dann lächeln Sie sich zu. Schenken Sie sich ein Lächeln!

Bitte üben Sie im Bereich Ihrer Belastbarkeit und beachten Sie das Vena-Cava-Syndrom.

Üben Sie nur so lange im Liegen, wie es Ihnen guttut. Wechseln Sie in fortgeschrittener Schwangerschaft einfach mit Übungen im Sitzen oder im Stand ab.

Und auch hier gilt: Der Hinweis ***Beckenboden!*** erinnert Sie daran, dass Sie die Beckenbodenmuskulatur verstärkt mittrainieren können; beim Einatmen ziehen Sie den Beckenboden nach oben, beim Ausatmen lassen Sie los und entspannen. Zu den Symbolen ⚠ und **B!** lesen Sie bitte Seite 40.

Vena-Cava-Syndrom

Wenn Sie Übungen im Liegen durchführen, besteht das Risiko des Vena-Cava-Syndroms. Dieses kann in den letzten Monaten der Schwangerschaft auftreten, wenn sich die werdende Mutter in der Rückenlage befindet. Das Gewicht der Gebärmutter drückt auf die große Hohlvene, die Vena cava; dies kann den Blutfluss beinträchtigen und zu Schwindel und Herzrasen führen. Die Schwangere sollte dann sofort ihre Lage wechseln.

Basisübung

Diese Übung ist gut, um zur Ruhe zu kommen und die Körperwahrnehmung im Rücken zu aktivieren.

Ausführung

Sie liegen ganz entspannt auf dem Boden. Es ist besonders bequem, wenn Sie die Knie aufstellen. Nun spüren Sie in Ihren Rücken. Wie fühlt er sich an? Ist er entspannt oder spüren Sie Verspannungen oder sogar Schmerzen? Spüren Sie in Ihre Wirbelsäule. Wie viele Anteile berühren die Matte und wie viele nicht? Wie liegen Ihre Schultern und Ihre Hüfte? Vergleichen Sie Ihre linke und rechte Körperseite. Liegt jede Seite gleich? Oder haben Sie das Gefühl, eine Seite liegt tiefer auf der Matte und eine höher?
Nun legen Sie die Hände auf den Unterbauch und atmen ruhig und gleichmäßig. So, dass Sie Ihren Atem in den Händen spüren können. Spüren Sie, wie sich Ihr Bauch hebt und senkt?
Legen Sie nun eine Hand auf das Brustbein. Wo spüren Sie Ihren Atem mehr?
Es wäre schön, wenn Sie ihn nach einigen ruhigen Atemzügen deutlicher im Bauch spüren können.

Atmung

Sie atmen ruhig ein und aus.

Imagination

Stellen Sie sich vor, Sie liegen im warmen Sand am Meer. Lassen Sie die Wärme in Ihren Rücken fließen. Wärme und Ruhe tun gut!

Tipp

Nehmen Sie Ihren Rücken so wahr, wie Sie ihn spüren. Wenn Sie irgendwo eine Verspannung spüren, dann spüren Sie bitte auch, wie viele Anteile Ihres Rückens nicht schmerzhaft sind und sich gut anfühlen.

1. Die Nase kreist

Diese Übung mobilisiert und entspannt den Nacken.

Ausführung

Gehen Sie in Gedanken in Ihre Nase und malen Sie mit der Nasenspitze einen winzigen Kreis in die Luft. Dabei bewegt sich Ihr Kopf minimal. Zeichnen Sie acht Kreise linksherum und dann acht Kreise rechtsherum.
Nun wiederholen Sie diese Übung und nehmen den Kopf mit. Ihre Nasenspitze geht nach oben und zieht das Kinn mit. Dann zieht sie nach links und kommt im leichten Bogen nach unten. Sie ziehen das Kinn ein wenig an, drehen nach rechts und gehen im leichten Bogen nach rechts oben und wieder zur Mitte. Ihr Kreis sollte aussehen wie ein Rechteck mit sehr abgerundeten Ecken.
Machen Sie diese Übung achtmal in jede Richtung.

Atmung

Einatmen, wenn die Nase nach oben geht. Ausatmen, wenn die Nase nach unten geht.

Massagen und Heilwissen aus dem fernen Osten

Massagen aus dem Qi Gong

Selbstmassagen

Für alle Massagen gilt: Massieren Sie immer mit warmen Händen! Sollten Ihre Hände nicht warm sein, dann reiben Sie die Hände aneinander, bis sich eine angenehme Wärme einstellt.

Brustmassage

Diese Massage entspannt und wirkt anregend auf die Funktion der Drüsen und den Milchfluss.

Ausführung

Legen Sie die warmen Hände über Ihre Brüste. Die Brustwarze liegt unter dem Handteller, dem Lao-Gong-Punkt. Die Fingerspitzen der Mittelfinger zeigen zueinander. Spüren Sie, wie die Wärme über die Haut in den Körper fließt. Massieren Sie gleichzeitig beide Brüste mit den Fingerspitzen des Zeige-, Mittel- und Ringfingers mit sanftem Druck vom Brustbein aus nach unten. Die rechte Hand kreist im Uhrzeigersinn um die rechte Brust, die linke gegen den Uhrzeigersinn um die linke Brust, also von innen nach außen. Dies wiederholen Sie acht- bis 16-mal und legen dann die Hände wieder auf die Brustwarzen. Anschließend massieren Sie genauso oft in die Gegenrichtung. Sie beginnen wieder in der Ausgangsposition und ziehen nun in der Körpermitte mit den Händen nach oben, streichen nach außen an der Seite nach unten.
Zum Schluss lassen Sie die Hände drei bis acht Atemzüge auf den Brüsten liegen.

Variante

Wenn Sie möchten, können Sie die Massage noch einmal wiederholen, und zwar so sanft, dass Sie den Körper kaum berühren.
Spüren Sie in Ihren Oberkörper, in die Atmung und den Herzbereich. Genießen Sie die Entspannung.

Atmung

Einatmen, wenn die Hände steigen und oben sind. Ausatmen, wenn die Hände sinken und unten sind.

Tipp

Bewegen Sie entspannt die Schultern mit, das lockert zusätzlich den Schulter- und Nackenbereich.

Barbara Reik

Tai Chi und Qi Gong in der Schwangerschaft

Sanfte Bewegungen für Schwangere - Bewährte Übungen für Stillzeit und Rückbildung - Wohltuende Selbst- und Partnermassagen

142 pages, broché
publication 2012

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr