

1.ÜNİTE

21.“Dördüncü Trimester” İçin Sakinleştirici Doğum Sonrası Yoga Dizisi

“Dördüncü üç aylık dönem” doğumdan sonraki ilk üç aydan bahsetmek için kullanılan bir terimdir. Geceler uzundur ve günler yorucu olur. Bildiğiniz dünya, küçük bir insana ilgi gösterirken döner. Ve anneler olarak verdiğimiz her şeyi veriyoruz, sık sık kendimizi ve bazen de en temel ihtiyaçlarımızı ortaya koyuyoruz.

Aşağıdaki sakinleştirici postnatal sekans, dördüncü trimester anneye adanmıştır. Bebeklik döneminin ilk aylarındaki güzel şeylerden biri, bu yaştaki bebeklerin (genellikle) uyumayı sevmesidir. Vücudunuza geri dönmek ve aklınızı sakınleştirmek için birkaç dakika ayırmak için iyi bir zaman olabilir. Bebeğiniz şekerleme ile mücadele ediyorsa ya da tutulmayı tercih ediyorsa, eşinizden, ailenizden, arkadaşlarınızdan veya doğum sonrası douladan yardım istemenizi şiddetle tavsiye ediyorum. Kendiniz için zaman ayırmak sadece sizin için sağlıklı değil aynı zamanda güzel bebeğiniz de dahil olmak üzere çevrenizdeki herkese fayda sağlar.

“Dördüncü Trimester” İçin Sakinleştirici Doğum Sonrası Yoga Dizisi



1. Nefes alın: Sinir sisteminizi kontrol edin ve destekleyin.

Sık sık nefesin gücünü ve perspektifimizi değiştirme yeteneğini gözden kaçıırıyoruz. Oturmak, uyum sağlamak ve dinlemek için bir yer bulun. Zihni sakinleştirin ve birkaç tur Nadi Shodhana veya alternatif burun deliği solunumu ile denge yaratın . Baş parmağınızı ve dördüncü parmağınızı alın ve burun köprüsünün üzerine yerleştirin. Sol burun deliğinden tam bir nefes alırken yavaşça sağ burun deliğini kapatın. Teneffüsün en üstünde, nefesin dolgunluğunu hissederek duraklatmak için kısa bir süre bekleyin. Sonra sol burun deliğini kapatın, sağ burun deliğinden nefes alırken, nefes vericinin dibinde kısa bir duraklama alın. Sol burun deliğini kapalı tutma, sağdan nefes alma, duraklatma, sağ burun deliğini kapatma ve soldan nefes verme ile devam edin. Sol burun deliği boyunca soluk verme ile biten 5 tur daha geręekleřtirin.

* Bugün biraz daha fazla enerjiye ihtiyacınız varsa, alternatif burun deliği yerine, Surya Bhedana uygulamasını deneyin . Bu nefes, enerjiyi güneşten veya vücudun daha fazla yang kanalından uyandırmaya yardımcı olabilir. Sol burun deliğini kapatıp, sağ burun deliğinden nefes alın ve sağ burun deliğini kapatarak, soldan nefes verin, sağ nefes tekrarlayın, nefes verin, soldan.



2. Göbek nefesi: Çekirdeğinize tekrar bağlanın.

Sırt üstü yatarak, bir elinizi kalbine, bir elinizi de göbeğinize yerleştirin. Göbek çevresine daha derin bir farkındalık ekleyerek, göbeği 4 ya da 5 ekshalasyon sayısı ile omurgaya doğru çekmeye başlayın. Sırtın üst kısmı, omuzlar veya boyun çevresinde herhangi bir gerginlik yaratmaya çalışmayın. Karnınıza derin bir iç kucaklama yaptığını düşünün. 10-15 tur boyunca devam edin. Karnınızın çevresini çekerek, tam bir solunum ve tam bir nefes alıp vermediğinizden emin olun.

* Bu nefes çekirdeğinize yeniden bağlanmanıza yardımcı olabilir ve hamilelikten kaynaklanmış olabilecek herhangi bir diastaz rektisinin iyileşmesine yardımcı olabilir. Diastaz rektisi, genellikle

rektus abdominisinde veya karın duvarının en dış tabakasında oluşan karın duvarının ayrılmasıdır. Bu ayrılmanın ciddiyeti tüm kadınlarda farklılık gösterir ve sağlık uzmanınız tarafından ölçülebilir. Uygun farkındalık ve dikkatli karın teknikleri olan çoğu vaka kendiliğinden iyileşir, ancak bazıları için fizik tedavi gerekebilir. Lütfen daha fazla bilgi için sağlık uygulayıcınıza başvurun.



3. Kedi / İnek: Omurgayı hareket ettirin.

Bir bebekle yaşam, duruşunuza oldukça ilginç şeyler yapabilir, ancak hareket yardımcı olabilir. Dört ayakta da Kedi/ İnek' te farklılıklar alarak omurgayı hareket ettirin . Bir nefes aldığınızda, göğsü kaldırırken ve köprücük kemiğini açarken göbeğin düşmesine izin verin. Bir nefes verdiğinizde, arkaya doğru yuvarlayın ve göbeği Kedi için omurgaya doğru çekin. Nefesinizi hareketlerinize yönlendirebilmek için 5-6 tur Kedi / İnek tekrarlayın.



4. Çocuk Pose: Restore.

Restoratif Çocuk pozu 5-10 dakika sürebilir . Dört ayakta, kalçalarını yavaşça topuklarına oturtmak için geri gönder. Dizleri mat genişliklerine ayırın (veya isterseniz dizleri bir araya getirin) ve göbeğin altına bir destek yerleştirin. * Karınlarda kan akışını ve iyileşmeyi teşvik etmek için, nazikçe

bacaklarınızla göbek arasına katlanmış bir battaniye yerleştirin. Odağın, ön ve arka gövde boyunca genişleyen tam nefes almasına izin verin.



5. Modifiye Ayaklı Duvar Pozu: Sıfırla.

Ayak bilekleri ve ayakların etrafındaki doğum sonrası şişlik oldukça yaygındır. Bu duruş şişliği hafifletme potansiyeline ve resirkülasyonu desteklemek için kalbe geri kan gönderme kabiliyetine sahiptir. Bacak ve ayaklardaki gerginliği gevşetmenin yanı sıra sinir sistemini dengelemek için mükemmel bir poz.

Duvara yaklaşırken, duvardan yaklaşık 5-10 cm uzağa bir destek, yastık veya katlanmış bir örtü yerleştirin. Duvara paralel oturarak yavaşça zemine doğru aşağıya doğru oturun. Ellerinizi ve ayaklarınızı kullanarak kendizi destekleyin, bacaklarınızı duvara yerleştirin. Ayağınızı duvara yerleştirin ve kalçanızı kaldırarak üstünüzdeki dengeyi bulun. Bir zamanlayıcı ayarlayın ve 5-10 dakika kalın; her nefes daha derinlemesine dinlenmeye davet ediyor



6. Savasana: Dinlen.

Dinlenme, yeni bir anne için en zorlayıcı şeylerden biri olabilir, ancak sinir sisteminiz için çok önemlidir. Bir sonraki beslenmeyi, mağazada satın almanız gerekenleri veya bebeğinizin nasıl uyuduğunu düşünmek yerine odağı kendinize ve içsel durumunuza odaklayın. Gevşeme durumuna bırakın.

Rahatlayabileceğiniz rahat bir yer bulun ve Savasana SI eklemi için modifikasyonlar (sakrum ve pelvisin ilium kemikleri arasındaki eklem) stabilite yaratır. Bir kayış, eşarp, hatta bir kemer ile orta uyluklarınızın çevresinde gergin bir halka oluşturun. Uylukların arasına bir blok yerleştirin ve dizlerinizi bir yastık ya da destekle destekleyin. Sırtüstü yatarak, boyun omurganın eğriliğinin hemen altında bir şal yuvarlayarak boynu destekleyin. Zamanlayıcınızı 5-10 dakika için ayarlayın, istenirse gözünüzün üzerine bir kapak yerleştirin ve dinlenin. Vücudunuzun gevşemesine izin verin. Aşağıdaki mantrayı tekrarlayın: *Ben iyi bir anneyim, annelik yolculuğumda vücudumu tam olarak destekliyorum, vücudumun doğal bilgeliğine ve zekasına güveniyorum. (29)*