

1.ÜNİTE

24.Prenatal Yoga Dizisi Birinci Trimester

Gebelik genellikle üç trimestere ayrılır; ve Birinci Trimester, gebe kalma zamanından 1 hafta ila 12 hafta arasındadır. İlk üç aylık dönem en önemli bit olarak kabul edilir, çünkü en yüksek düşük olma riski mevcuttur. Bu nedenle, bu dönemde vücudu anlamak ve hormonal değişikliklerin semptomları ile karşılaşarak meydana gelen değişiklikleri kabul etmek çok önemlidir.

İlk trimesterde, kaslarınızı ve bağlarınızı gevşeten relaxin adı verilen bir hormon salgılanır. Bu nedenle, yoga uygulamalarında, ilk trimesterde, yaralanma riskinde artış olduğu için derin gerilmelerden kaçınmak için dikkatli olunmalıdır. İlk üç aylık dönem boyunca odak, vücudun, uzuvların basit uzantılarını uygulayarak, aynı zamanda bilinçli olarak oksijeni de getirerek, içindeki değişiklikleri kabul etmesini sağlamak olmalıdır.

Kurallar : Yoga uygulaması sırasında vücudu dinlemek çok önemlidir. Uygulama boyunca sürekli nefes aldığınızdan emin olun. Sulu kalmak için yeterli su tüketiminin yapıldığından emin olun.

Vücut ilk üç aylık dönemde ağır değildir, ancak içindeki hormonal değişikliklerden dolayı hala rahatsızlığa neden olabilir; bu nedenle, bu sekans, daha iyi sindirime yardımcı olmak ve mide bulantısını azaltmak için sırtın kenarlarını germek için hafif olan ve yoga yapan yoga pozlarını kullanır.

Prenatal Yoga Dizisi Birinci Trimester yoga pozları ve ipuçları



•

4B

Nefes al, nefes ver

1. Dağ Pose (Tadasana)

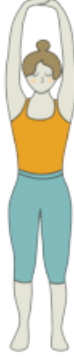
A. Vücuttaki hormon değişiklikleri farklı kadınlar için farklı olabilir ve tüm hamile kadınların aynı semptomları yoktur. Bunu akılda tutarak, ilk üç aylık dönem için burada nefesle hareket eden üst gövdeye yapılan basit ve basit bir gerilme olarak kabul edilir.

B. Ayaklar arasında biraz mesafe bırakarak, gövdeyi paspasın ortasına rahatça dakin. Vücudun hareketiyle yavaşça bağlantı kurmak için birkaç nefes alın. Nefes alıp verme konusunda rahatladığınızda, hem soluma hem de soluma ile bağlantı 4 turuna gidin.

C. Konforlu olduğunda gözler kapalı halde kalabilir veya daha iyi konfor için gözleri açık

kalabilir.

D. Tadasana'dan başlayarak, burada hala fiziksel bedende kalarak nefesi yatıştırmaya başlamanıza yardımcı olur. Hamilelik sırasında yoga, esneklik kazanma hakkında değil, önümüzdeki aylarda güçlü ve istikrarlı olma ile ilgilidir.



•

6B

Nefes al, nefes ver

1. Palmiye Ağacı Poz (Urdhva Hastotanasana)

A. Tadasana'da dururken kollarınızı üstünüzden kaldırırken ve kolların ve üst gövdenin gerginliğini hissederken yavaşça nefes alın.

B. Kollarınızı başınızın üstüne kaldırın ve avuç içlerini uzatarak parmakları birbirine bağlayın ve yaklaşık 3 nefes için Palm Tree Pose'da kalın.

C. Başın üstündeki kolların kaldırılması, omuzlardaki ve boyundaki gerginlikleri de azaltır ve solunumu iyileştiren üst karın bölgesine hafif bir gerilme için yer açar.

D. Kollarını burada kaldırırken, derin ve yavaş nefes alıp vermeye devam edin ve yaklaşık 3 nefes için burada kalın ve ardından başka bir inhalasyonla omuzların etrafından uzanan kolları serbest bırakın ve gevşetin.

E. Tadasana'da 2 nefes alarak rahatlayın. Sonra tekrar solun ve Urdva Hastotanasana'ya yukarıdan yukarı doğru yükselterek kolları yukarı kaldırın ve yaklaşık 3 nefes için burada kalın, karnı fazla germezken nefese odaklanın.



•

4B

Nefes al, nefes ver

3. Palmiye Ağacı Pose Side Bend (Parsva Bhanga)

A. Palm Tree Pose'da kollarınız başınızın üstünde olduğu için, iç içe geçmiş avuç içlerini ve üst gövdeyi Parsva Bhanga veya Palm Tree Pose Side Bend'de sağa doğru çekin.

B. Ekshalasyonu tamamlayın ve sol alt taraftaki arka kısımdaki gerginliği izlerken yavaşça sağa doğru gerin.

C. Burada fazla gerilmemeye dikkat edin ve vücutta herhangi bir fazla gerginlik veya karın ağrıları ve ağrıları olan herhangi bir iletişimi izleyin.

D. Ayakların zeminde sağlam olduğundan emin olmak için mümkünse Parsva Bhanga'da yaklaşık 4 nefes alın.

E. Her ekshalasyon ile nefesi ve vücudun hareketini izleyin.



•

4B

Nefes al, nefes ver

4. Palmiye Ağacı Pose Side Bend (Parsva Bhanga)

A. Poztan kurtulun ve Tadasana'da rahatlayın. Tadasana'da durup nefesi normale getirerek birkaç nefes al.

B. Rahatça nefes alın ve parmaklarınızı birbirine kilitleyerek başınızın üstündeki kolları kaldırın ve tamamen nefes verin.

C. Tekrar solun ve Parsva Bhanga veya Palm Tree Pose Side Bend'de sola doğru gidin ve kolları ve üst gövdeyi esnetin ve yaklaşık 4 nefes için burada kalın.

D. Uzatı izleyin ve gözlerinizi açık tutarak odaklanmaya devam edin.

E. Dengeyi koruyun ve bu zorsa, daha iyi denge için ayaklar arasındaki mesafeyi artırın.



•

4B

Nefes al, nefes ver

5. Geri Titreşimli Parmaklar Arkasında Omuz Streç Eller

A. Kolları Palm Tree Pose Side Bend'den ayırın ve tekrar Tadasana'da rahatlayın.

B. Minderin merkezinde tekrar rahat ol ve nefesini gevşeterek gözlerini kapat.

C. Nefesinizi verin ve arkanızdaki kolları alın ve omuzlarınızı ve dirseklerinizi geren parmakları birbirine geçirin.

D. Tekrar nefes alın ve göğsünü yavaşça dışa doğru pozlarken Omuz Streç Ellerde göğsünü dışarı atarken omuz bıçaklarını dikkatlice hareket ettirerek kenetlenmiş parmakları yukarı doğru çekin.

E. Bu poz yalnızca boynun ve omuzların etrafındaki stresi azaltmakla kalmayacak, aynı zamanda daha fazla oksijen almak için göğsün ve diyaframın da açılmasına yardımcı olacaktır.

F. Burada daha fazla oksijen almak, fiziksel cephede daha fazla zorluk için daha iyi nefes alma becerileri kazanmak için önemlidir.

G. Yaklaşık 4 veya daha fazla nefes için bu gerginlikte kalın ve gerilmenin alt karın bölgesine fazla gerilmeye neden olmadan dikkatlice yapıldığından emin olun.



•

3B

Nefes al, nefes ver

6. Ayakta Arkalık Çubuğu Pose (Anuvittasana)

A. Omuz Uzatılmış Ellerden Serbest Bırakma Arkasında poz verin ve nefesi gevşetmek için birkaç nefes alarak basit Tadasana'da durun.

B. Dirsekleri bükerken avuç içlerini kalçaya, alt sırtın yakınına yaslayın ve yerleştirin ve birkaç nefes alarak alt sırtını içeri ve ayağını itin.

C. Tekrar nefes alın ve kalçaları içe doğru yatırırken alt kısmı arkaya doğru çekerken üst gövdeyi yukarı doğru uzatın ve nefes verirken, Anuvittasana'da üst kısmı arkaya doğru bükün.

D. Burada, hafif bir geri dönüş ile geri çekerken vücudun iyi bir denge hissine sahip olduğunuzdan emin olun. Burada yaklaşık 3 nefes için Standing Backbend'de kalın.

E. Bu poz zorsa, ayaklar arasındaki mesafeyi daha fazla getirmeye çalışabilir ya da destek için duvarı önden tutabilir ya da bir ortak yardım alabilir.

F. Anuvittasana, alt sırtın biraz gerilmesine, alt sırtın ve kalçaların etrafındaki stresi azaltmaya yardımcı olur ve ayrıca akciğerlere daha fazla oksijen almak için göğsün daha da genişlemesine yardımcı olur.

G. Bağlanmak için birkaç nefes alarak Tadasana'da rahatlayın.



•

6B

Nefes al, nefes ver

7. Personel Pose (Dandasana)

A. Tadasana'da bir kaç dakikalık nefesin ardından Dandasana'daki paspasın ortasına oturmaya gel.

B. Dandasana'da otururken bacaklarınızı önünüze doğru uzatın, omurganızı yukarı doğru vücudunuzun rahatlığına kadar uzatın ve gözlerinizi kapatın.

C. Katta oturmak rahatsızlık verirse, bir battaniyenin veya kalçaların altındaki yumuşak ve ince bir yastığın kullanılması, omurganın desteklenmesi ve sırtın geri çekilmesi için iyi olmalıdır.

D. Dandasana'da otururken kalçaların rahat ve geriye düz olduğundan emin olun, çünkü pranayamın yukarı doğru omurganın tabanını başın tepesine kadar pürüzsüz tutması gerekir.

E. Burada yaklaşık 6 nefes için oturmuş, nefes almaya odaklanmış halde kalınız ve omurganın hareketiyle birlikte nefesi izleyiniz. Enerji akışı, sinirleri gevşetirken sinir sistemini kontrol altında tutmak için çok önemlidir.

F. Dandasana veya Staff Pose, kolay bir poz olsa da, daha iyi faydalar için bacakları üst gövdeye hizalayan vücudun doğru anlaşılmasıyla yapılmalıdır.



•

12B

Nefes al, nefes ver

8. Kolay Poz Varyasyon Göbek (Sukhasana Varyasyon Göbek)

A. Dandasana'nın uygulamasından sonra bacaklarınızı incinerek çaprazlayın ve embriyoya bağlanmak için ellerini göbeğin altına getirerek Easy Pose veya Sukhasana'ya oturun.

B. Rahat bir şekilde minderin üzerine oturmuş ya da başka bir yere oturtun, gözlerinizi kapatın ve göbek hareketinin nefesle birlikte derin bağlantısına başlayın.

C. Nefes alırken ve nefes verirken karnınızın hareketini izleyin ve yüz kasları dahil tüm vücudun gevşemesine izin verin. Burada yüzünüze bir gülümseme getirerek yaklaşık 12 nefes için Sukhasana'da oturun.

D. Bu uygulamanın tadını çıkarmak için duvarın kullanılması tavsiye edilir. Bacakları geçmek rahatsızlık verirse, daha iyi rahatlık için yoga bloklarını uylukların altına yerleştirin.



•

3-4b

Nefes al, nefes ver

9. Burgu Kolay Poz (Parivrtta Sukhasana)

A. Oturmuş Easy Pose'dan destek almak için diz sol elinizle tutulurken, gövdeyi soluyun ve omurgayı hafifçe geren sağa doğru çevirin.

B. Büküm yaparken ekshalasyonu tamamlayın ve yaklaşık 3-4 nefes için burada kalın. Gövde bükümünün alt karın bölgesine herhangi bir rahatsızlık vermediğinden emin olun.

C. Bu poz sindirimi artırmaya yardımcı olurken, aynı zamanda omurga tabanından prana akışını artırır. Nefesle bağlantıda büküm aynı zamanda karın ağırlığı ile daha da kötüleşebilecek alt sırt sertliği ile de ilgilenir.



•

3-4b

Nefes al, nefes ver

10. Döner Kolay Poz (Parivrtta Sukhasana)

A. Bırakın ve tekrar Easy Pose'da tekrar oturmaya gelin.

B. Omurgayı yukarı doğru çekin ve yukarı kaldırın ve nefes verirken gövdeyi üst gövdede sola doğru bükerek çevirin.

C. Yukarıdaki gibi tekrarlayın ve Parivrtta Sukhasana'da yaklaşık 3-4 nefes için burada kalın.



•

3-4b

Nefes al, nefes ver

11. Kolay Poz Varyasyon Tarafı (Sukhasana Varyasyon Tarafı)

A. Parivrtta Sukhasana'dan serbest bırakın ve arkaya uzanıp birkaç nefes alarak Easy pose'a oturun.

B. Şimdi, soldan yukarı kaldır ve sağ kolunu, kalçalardan uzanan başın üstünde sol tarafa doğru yukarıya doğru kaldır.

C. Tamamen nefes verirken boynu döndürün ve mümkünse yukarı doğru bakmaya çalışın. Destek için sol elinizi sol kalçalarınız dışında yere koyun.

D. Burada yaklaşık 3-4 nefes için Sukhasana Variation Side'de kalın ve sırtın ve kalçaların alt tarafındaki gerginliği izleyin.

E. Bu poz, alt sırt ve kalça çevresindeki sertliği azaltmaya yardımcı olur ve ayrıca başın üstündeki kolların gerilmesiyle diyafram kasını uzatan solunumun iyileştirilmesine yardımcı olur.



•

3-4b

12. Kolay Poz Varyasyon Tarafı (Sukhasana Varyasyon Tarafı)

A. Kolları başın üstünde, sol kollarla sağ tarafa doğru uzatarak, diğer tarafla serbest bırakın ve tekrarlayın.

B. Buraya oturtulmuş, Easy Pose'un yanlara doğru farklılaşması, yaklaşık 3-4 tur nefes alması ve nefesle bağlantıda kalması.

C. Her ekshalasyon ile kolların derinliklerinde dururken, vücudun dengesini yerde sağ kolun desteğiyle tutar.



•

3-4b

Nefes al, nefes ver

13. Kolay Poz Varyasyon Yan Bükümü (Sukhasana Varyasyon Yan Bükümü)

A. Yukarıdan hafif bir değişiklikle, Kolay pozlamada oturmuş soluk soluk alın ve sol kol kalçanızın sol tarafına doğru tamamen zeminde dururken gövde sağdan sola doğru eğilerek başınızı yukarı doğru çekin.

B. İşte bu varyasyonda, alt arkaya ve kollara daha derin bir gerilme var.

C. Bu poz rahatınız ötesine geçmeden dikkatle yapılmalı ve streç halindeyken alt karnınızın çevresinde herhangi bir huzursuzluğa dikkat edilmelidir.

D. Easy Pose Variation Side Bend'de yaklaşık 3-4 nefes alın ve boynundaki gerginlikleri gidermek için yukarı doğru bakın.



•

3-4b

Nefes al, nefes ver

14. Kolay Poz Varyasyon Yan Bükümü (Sukhasana Varyasyon Yan Bükümü)

A. Kolları sağa doğru çekerek sağ tarafa doğru tekrarlayın ve daha fazla esneme ve daha iyi destek için sol kolu tamamen yanınıza koyun.

B. Solunumla vücudun hareketini dikkatle izleyen yaklaşık 3-4 nefes için burada kalın.



•

6B

Nefes al, nefes ver

15. Firelog Pose Varyasyon 1 (Agnistambhasana Varyasyon 1)

A. Sukhasana varyasyonlarından Dandasana'ya oturun ve bacakları tamamen dışarı doğru gevşetin.

B. Burada birkaç nefes aldıktan sonra, solun ve çok dikkatli bir şekilde sol bacak gerilirken sağ bacağınızı diz üzerinde bükerek sol uyluğun üzerine yerleştirin.

C. Buraya Firelog Pose Variation veya Agnistambhasana Variation I'de otururken, diz bükülmesi pelvik kasları hareket ettirmek için iyi bir yoldur.

D. Bu pozta, sağ dizinizi yavaşça ellerinizle zemine doğru hareket ettirerek pelvik taban kaslarına yavaş bir hareket vererek sallayabilirsiniz. Bu poz aynı zamanda kalça ve uyluk çevresindeki kasları harekete geçirirken diz eklemi de aktive olur.

E. Burada bulunan Agnistambhasana Variation I'de bir ayağı ile, yaklaşık 6 nefes için, faydaların sayısı elde edilir. Pelvik kasların hareketinde yardımcı olurken diz eklemi kalça ve ayak bileği ile birlikte aktive edilir.

F. Dizin sallanmasının çok hızlı ve sert olmadığından emin olun. Hareket ile yavaş gidin ve nefesini izleyin. Bir battaniye veya minder üzerinde oturmak yardımcı olur.



•

6B

Nefes al, nefes ver

16. Firelog Pose Varyasyon 1 (Agnistambhasana Varyasyon 1)

A. Sağ bacağınızı serbest bırakın ve Dandasana'da oturun.

B. Sonra nefes alın ve sol bacağınızı sağ uyluğun üzerine yerleştirin ve yaklaşık 6 nefes için hafifçe uyluk sallayın.

C. Bu pozu uygulama fikri, kalçalarda veya dizlerde esneklik kazanmak değil, daha güçlü kalçalar ve pelvik taban kasları için stabiliteyi ve dayanıklılığı arttırmaktır.



12B

Nefes al, nefes ver

17. Bumble Bee Breath (Bhramari Pranayama)

A. Eklemler ve uzuvların etrafındaki sertliği azaltmaya yardımcı olmak için çeşitli ayakta ve oturmuş pozların uygulanmasından, nefes alma tekniklerine girmek vücudun değişimlerle daha iyi anlaşılmasına yardımcı olacaktır.

B. Agnistambhasana Variation I'den serbest bırakılması, rahat poz veya Swastikasana'da oturun.

C. Gözlerinizi kapatın ve avuç içini alt karnınıza yakın, avuç içi üst üste, Dhyana Mudra'ya yerleştirerek yaklaşık 6 nefes alın.

D. Nefes alırken ve nefes verirken nefes ve vücudun hareketine odaklanın ve yaklaşık 6 nefes için devam edin.

E. Daha sonra, başparmağı kulaklara ve parmakların geri kalan kısmını gözlere yerleştirerek, ağız kapalıyken her iki burun deliğini solumak üzere karın içine hava doldurmak için solun. Ardından, yumuşak damağın arkasında, arı gibi, HMmmmmmm gibi bir ses çıkarırken nefes verin,

Bhramari Pranayama, arının sesi ve bu uygulama şekli ile ilgilidir. Biri içerden bağlarken, solunum sistemi sinir sistemini yatıştırır.

G. Ekshalasyon ile arının derin sesi, vücuttaki stresi azaltır ve biri içindeki kulak ve gözler kapalıyken sese bağlanırken, tüm vücuda bir sakinlik hissi akıtılır ve zihin de sakin kalmaya çalışır.

H. Bhramari Pranayama ayrıca nefes kapasitesini artırarak kan akışını iyileştirmeye yardımcı olur. Kulakların bir fetusta ilk yumruk oluşumu olduğuna ve bunun ilk trimesterde gerçekleştiğine inanılır ve bu şekilde bu solunum biçiminin uygulanması fetüse doğru titreşimi de üretecektir.

I. Bu pranayamaya yaklaşık 12 tur boyunca devam edin, ekshalasyonla herhangi bir tedirginliği izleyin, çünkü pürüzsüz olmalı ve ağır nefes almaması gerekir.



• Nefes al, nefes ver

300s

18. Mum Bakışı (Trataka)

A. Bhramari Pranayama uygulamasıyla, vücuttaki titreşimleri hissetmek sinir sistemini rahatlatmak için iyi bir yoldur. Ayrıca sakin kalmaya yardımcı olur ve vücuttaki değişiklikleri açık kollarla yavaşça kabul eder.

B. Nefes alma tekniğinden hareket ederek, Kolay poz veya Swastikasana'da oturun ve ışıkları söndürmek, önünüze birkaç metre uzaklıkta ve rahatınıza göre yanan bir mum yerleştirin.

C. Eğer seans bir grup seansı ise, bayanlar bir daire oluşturabilir ve oda bir dereceye kadar karanlık kalırken yanan mum ortada yerleştirilebilir.

D. Yatağın üstüne ya da minderlere rahatça oturduğunuzda, ilk önce gözlerinizi avuçlarınızla 4-5 kez ovmaya başlayın.

E. Daha sonra yanan muma bakarak Mum Bakışı veya Trataka'yı uygulamaya başlayın. Rahatlığınıza bağlı olarak yanan muma yaklaşık 300 saniye ya da 5 dakikadan daha az bir süre boyunca bakın.

F. Yanan muma bakarken, odaklanmaya devam eder ve zihni dinlendirir ve durdurur. Bu uygulama, sonraki aşamalarda gebeliğin bir parçası olabilecek klinik depresyonları da azaltır veya uzak tutar.

G. Gözler suya başlarsa muma bakarsanız, sadece gözlerinizi kapatın ve yanan mumu omurgayı gevşetmeyi hayal edin. Tekrar tekrar açma ve kapama ve mumu izleyip hayal ederek bu uygulamaya devam edin.



18B

Nefes al, nefes ver

19. Gevşeme Poz Bolster

A. Trataka'nın uygulanmasından sonra, gözlerini kapat ve karanlık odada bir süre oturmaya devam et ve etrafındaki ve etrafındaki sessizliğin tadını çıkar.

B. Sonra vücudu sol tarafa (kalp tarafına doğru) uzanarak, diz ve kafa için destekleyiciden destek alarak gevşetin ve burada yaklaşık 18 veya daha fazla nefes için karanlık odadaki Gevşeme Poz Bolster'da kalın.

C. Nefes alırken göbeğin hareketini izleyin ve eli göbeğe yerleştirerek, tüm vücudu ve zihni sakinleştiren nefes almanın tadını çıkarın.

D. Nefes alışını ile sakin olun ve vücudun da rahat olduğundan emin olun.

E. Isı oluşturmak ve bunları gözlerin üzerine yerleştirmek için avuç içlerini gevşetin ve birbirine sürtün ve bunu dört ila beş kez tekrarlayın.

F. Seansı sonlandırın, Easy Pose'a oturtun ve gözleri yavaşça açın, bir bardak su üzerine yavaşça yudumlayın.