

# 1.ÜNİTE

## 7.GEBELİKTE PRANAYAMA



- Pranayama Nedir?
- Neden Hamilelik Sırasında Pranayama Uygulanmalı?
- Hamile Kadınlar için Pranayama Uygulaması Güvenli midir?
- Pranayama'nın Yararları
- 8 En İyi Pranayama Teknikleri
- Pranayama Uygulaması İçin Etkili İpuçları
- Pranayamanın Gebelikte Etkileri Nelerdir?
- Pranayama'dan En İyi Sonuçlar Nasıl Edilir?

Pranayama farklı şekillerde tanımlanabilir. Bazıları için, pranayama, vücuttaki yaşam akımlarının akışını ve dolaşımını kontrol etmek için belirli solunum tekniklerini kullanan yojik solunum sanatıdır. Diğerleri için, nefes almayı öğretir ve vücuttaki oksijen dolaşımını iyileştirir.

### **Pranayama Nedir?**

Pranayama, uygulayıcının nefeslerinin farkında olmalarını, farkındalıklarını artırmalarını ve genel yaşam kalitelerini iyileştirmelerini sağlar. Bu, kanın zengin oksijenlenmesi ve daha sakin bir zihin ve vücudu teşvik ederek yapılır. Sanskritçe'de, pranayama'daki 'prana' 'enerjiye', 'ayama' ise enerji dağıtımına çevirir.

### **Neden Hamilelik Sırasında Pranayama Uygulanmalı?**

Doğum eyleminin ilk evrelerinde, vücut, annenin yaşadığı stres ve endişe nedeniyle adrenalini serbest bırakır. Bu, vücutta uygulama sürecine yardımcı olan kimyasal bir bileşik olan oksitosin salınımını geciktirebilir.

Pranayama uygulayarak, negatif enerjiyi azaltabilir, rahatlayabilir ve vücuda doğum eylemini kolaylaştırmak ve düzleştirmek için oksitosin salgılaması için yardım edebilirsiniz. Ek olarak, aynı zamanda vücudu gevşeterek ağrıyla başa çıkmaya yardımcı olur.

### **Hamile Kadınlar için Pranayama Uygulaması Güvenli midir?**

Sıkça sorulan bir soru şudur: “Gebelikte Pranayama Güvenli midir?” Güvenli olmasına rağmen, hamilelik için bazı yaygın güvensiz pranik nefesler vardır:

- Hızlı bir şekilde güçlü nefes almak.
- Nefesi uzun süre tutmak.

Belirli pranayama tekniklerini uygularken doktorunuza veya jinekoloğunuza danışmanız önerilir. Bunun nedeni, vücudunuzun hamilelik sırasında haftada bir değişiklik geçirmesidir.

### **Pranayama'nın Yararları**

Hamilelikte yenidoğan bebeğiniz oksijen ve besin tedariki için vücudunuza bağlıdır. Hamilelik sırasında bilinçli soluma yoluyla ve hamilelik sırasında dikkatli bir şekilde soluk verme yoluyla, kişi oksijen arzını güçlendirebilir ve kandaki karbondioksiti giderir. Bu kanı temizler, toksinlerden arındırır ve fetusa taze oksijen ve besin maddeleri sağlar. Bebeğe yeterli oksijen verilmesi, hem bilişsel hem de fiziksel olarak rahimdeki gelişimine katkıda bulunur. Pranayama uygulayarak, vücudunuzu oksijenle besleyerek kendi endişenizi azaltabilirsiniz.

Pranayama hamile kadınlar için birçok yararı vardır ve bu tür teknikleri uygulayarak, bir çok yönlü avantajlardan yararlanabilirsiniz. Hamileliğin erken döneminde pranayama uygulamasının neden birkaç nedeni vardır:

- Gelişmiş kan dolaşımı
- Vücutta daha fazla enerji
- Kanda artan oksijen seviyeleri
- Atıkları ve toksinleri vücuttan temizler
- Pranayama vücutta pozitif hormonlar üretir
- Olumsuz düşünceleri ortadan kaldırır ve zihni sakinleştirir

### **8 En İyi Pranayama Teknikleri**

Bunlar hamile kadınlar için güvenli olarak görülen aşağıdaki pranayama hareketleridir. Bunları uygulamak, iyi bir sağlık ve sağlıklı bir fetüs sağlayacaktır:

1. **Nazik Kelebek Pose (Baddha Konasana)** - Baddha Konasana veya kelebek poz , kolay, güvenli ve etkili bir pranayama pozu, özellikle çocuk doğum döneminde yardımcı olur. Üreme sisteminin sağlığını uyarır ve korur. Stres giderici olarak işlev görür ve adet problemlerini bile düzeltir.
  - Dik oturun ve mümkün olduğunca bükerek dizlerinizi kendinize doğru getirin.
  - Ayak tabanınızı birbirine bağlayın ve ayaklarınızı elinizle sıkıca tutun.

- Derin nefes alın ve nefes verirken, baldırlarını bastırın ve zemin yönünde aşağı doğru diz çökün. Normal bir nefes alın ve rahat bir hızda yukarı ve aşağı getirerek dizlerinizi kelebek gibi yavaşça çırpın.
2. **Dirgha Pranayama** - Karbondioksiti ciğerlerden temizler ve vücudun her yerinde uygun oksijenlenme yoluyla zihinsel berraklığı artırır. Aynı zamanda uygun diyafragmatik nefes almayı da öğretir.
- Oturmak
  - İçeride yavaş, uzun, derin nefesler alın ve karnınızın balon gibi sönmesini sağlayın.
  - Tekrar nefes alın ama bu sefer göğsünüze odaklanın ve nefes verdikten sonra genişlemesini ve sönmesini sağlayın.
  - Yukarıdaki adımları birleştirin ve akciğerlerinizin alçak, orta ve yüksek odalarını inhalasyon ve ekshalasyon yoluyla açın.
3. **Shitali Pranayama** - Shitali, Pranayama'da 'soğuma' anlamına gelir ve parasempatik sistemi gevşeterek vücuttaki kavga veya uçuş tepkisini azaltır. Ayrıca vücuttaki kan basıncı ve asit reflü semptomlarını azaltır.
- Boyun, omurga ve başı hizalayarak rahatça oturun.
  - Gözü kapalı tutarken, birkaç dakika boyunca diyafragma solunum yapın.
  - Ağızınızı açın ve dudaklarınızı bir "O" içine kıvrın.
  - Pipet içiyormuş gibi derin nefes alın.
  - Odağınızı soluk almanızın soğutma hissine yönlendirin.
  - Dili geri çekin ve burun deliklerinden tamamen nefes alırken ağızınızı kapatın.
4. **Nadi Shodhana** - Nadi Shodhana, Nadi'ye "akış" ve Shodhana'yı "saflaştırma" olarak çevirir. Nadi Shodhana, temel olarak alternatif burun deliği solunumu ve üç doshayı pasifleştirir. Toksinleri serbest bırakır, kandaki oksijeni emer ve hormonal dengeleri geri kazandırır.
- Aç karnına sabahın erken saatlerinde, rahatça çapraz bacaklı pozisyonda veya ayakları yere düz bir sandalyede oturun.
  - Dolu, derin bir nefes alın ve yumuşak bir soluk verme ile takip edin.
  - Nefesin ritmik ve doğal olarak dolaştığını hissedene kadar solunum döngüsünü birkaç kez tekrarlayın.
  - Sağ burun deliğinizi baş parmağınızla kapatın ve sol burun deliğinden nefes verin.
  - Burun delikleri arasında geçiş yapın ve bu egzersizi günde üç ila beş kez tekrarlayın.



5. **Ujjayi** - Ujjayi zihni detoksifiye eder, zihinsel berraklığı ve prana'nın vücuttaki serbest akışını destekler. İç vücut ısısını yükseltir ve enerjiyi ve bilincin öz farkındalığını artırır.
  - Dudaklarını kapat ve burundan nefes al
  - Yavaş ve derin nefes al, normal nefes aldıklarından daha fazla
  - Boğazın arkasındaki kasları daraltın ve burnunuzdan yavaşça nefes verin
  - Yukarıdaki adımları tekrarlayın
6. **Brahmari Pranayama** - Hintli arının tipik uğultu seslerine benzeyen Brahmari pranayama, bir gevşetme indükleyicisidir ve zihni duyguları düzenlemeyle birlikte sakinleştirmeye yardımcı olur. Sinüs problemlerini iyileştirir, hipertansiyonu hafifletir ve hamilelik sırasında doğumda problem çıkarmaz. Ayrıca hamilelikte öfke, gerginlik ve kaygıyı hafifletir.
  - Padmasana gibi herhangi bir oturma asanada oturup
  - Gözlerini kapat ve derin nefes almaya başla
  - Kulak kapaklarını başparmaklarınızla kapatın
  - İşaret parmağınızı kaşların biraz yukarisına yerleştirin ve diğer gözlerle gözlerinizin geri kalanını örtün
  - Burnunuzun yanlarına hafif baskı uygulayın
  - Aklınızı kaşlarınız arasındaki alana odaklayın
  - Ağzınızı kapalı tutarken uğultulu bir 'Om' sesi çıkarırken yavaşça nefes verin
  - Yukarıdaki adımları 5 kez tekrarlayın
7. **Kapal Bhati Pranayama** - Hamilelik döneminde gebelikten önce uygulanabilir, ancak hamilelik döneminde uygulanamaz. Gebelikten sonra, doğum ve iyileşme sonrası iyileşme sorunsuz giderse, sonunda Kapalbhathi kullanımı yavaş yavaş dahil edilebilir.

- Padmasana pozunda oturun ve omurgalarınızı dik tutun.
  - Ciğerleriniz tamamen havayla doluncaya kadar derin nefes alın.
  - Zorla nefes verin ve midenizi, içine derin bir şekilde itecek şekilde söndürün.
  - Her gün dört ila beş kez tekrarlayın.
8. **Bahya Pranayama** - Bahya Pranayama'da nefes dışarıda tutulur ve Kapalbhathi Pranayama'dan sonra pratik yapmak için idealdir. Şeker hastaları için ideal, kabızlık, asitlik ve cinsel performans sorunlarını giderir.
- Padmasana veya Siddhasana poz oturun.
  - Derin nefes alın ve tamamen nefes verin.
  - Nefesini tut ve çenenin göğsüne dokunmasını sağla (Jalandhar Bandha).
  - Karnınızı, sırtınızla karnınız birbirine değecek şekilde çekin.
  - Kasık bölgesi (Uddiyana Bandha) yakınındaki kasları kaldırın.
  - Bunu, üç bandhas için yaklaşık 10 ila 15 saniye basılı tutun ve Bandhas'ı serbest bırakmak için derin nefes alın.
  - Maksimum sonuçlar için yukarıdaki adımları her gün dört ila beş dakika tekrarlayın.

### **Pranayama Uygulaması İçin Etkili İpuçları**

Pranayama, birinin yaşam tarzına bir tamamlayıcı görevi görür ve genel yaşam kalitesini, hamileliği ya da değil geliştirir. Pranayama pratiği yaparken bir kaç tane yaşam tarzı önerisi vardır:

- Aklınızı olumlu düşüncelerle doldurarak ve zamanınızı verimli ve güvenli günlük aktivitelerle meşgul ederek kendinizi mutlu edin.
- Günde 30 dakika yürümek, dolaşımda yardımcı olmak ve solunum sürecini geliştirmek için şiddetle tavsiye edilir.
- Yüzme, pranayamaya en iyi şekilde uyan hamile kadınlar için de şiddetle tavsiye edilen başka bir egzersizdir.
- Diyetinizi izleyin ve vitaminler, mineraller ve amino asitler açısından zengin meyve ve sebzeler ekleyin. Yiyecek ve nefes madalyonun iki yüzüdür. Biri diğeri olmadan gitmez, bu yüzden rahimdeki bebek de buna bağlı olarak sağlıklı bir diyete sadık olduğundan emin olun.

### **Ek İpuçları f veya Pranayama Uygulaması**

Güvenli olmasına rağmen, hamile kadınlar, vücut hamilelik sırasında birkaç değişiklik geçirdiğinden, yukarıda belirtilen egzersizlerin hiçbirini geçmemelidir. Pranayama teknikleriyle iyi eğitilmiş bir doktor veya jinekoloğun uzman rehberliği altında pratik yapılması şiddetle tavsiye edilir. Bunun nedeni her bireyin vücudunun (hormonal seviyelerle ve içeride meydana gelen değişimlerle birlikte) farklı olmasıdır.

Gebeliğin ilk üç ayında Pranayama ve Yoga egzersizlerinden kaçınılmalıdır. Ancak, bu süreden önce ve sonra pratik yapmak güvenlidir. Hamilelik sırasında Suryanadi pranayama uygulamasından kaçınin çünkü vücutta ısı üretebilir ve rahmi olumsuz yönde etkileyebilir.

## Pranayamanın Gebelikte Etkileri Nelerdir?

Pranayama hem anne hem de bebeğin sağlığı ve iyiliğini sağlar. Yetişkinlikten anneliğe başarılı bir geçiş yapmak için kullanılan ayrılmaz bir bileşendir. Başarılı bir doğum için bir iyilik duygusu yaratmada, iyi duygusal sağlığın korunmasında ve vücudunun beslenmesinde yardımcı olur. Gebelikler sırasında pranayamanın etkilerinden bazıları, düşük stres seviyeleri, vücuttaki düzenlenmiş östrojen seviyeleri, yeterli hormon üretimi ve hem bebeğin hem de annenin toksinlerinin giderilmesini içerir.

## Pranayama'dan En İyi Sonuçlar Nasıl Gidilir?

Hamilelik sırasında pranayama uygulamanızdan en iyi sonuçları almak, birkaç faktöre bağlı olacaktır. İşte uygulamanızdan en iyi sonuçları almak için akılda tutulması gereken birkaç önemli şey:

- **Uzman bir öğretmenin rehberliğinde** pratik yapın - Pranayama'yı uygulayacağınız öğretmen sertifikalı olmalıdır. İyi bir öğretmen alıştırmaları durumunuza göre ayarlayacak ve ne yapmanın yanı sıra ne yapamayacağınızı da söyleyecektir. Her ne kadar çevrimiçi videoları izlemek ve alıştırmalarla ilgili materyal okumak yardımcı olsa da, hiçbir şey iyi yazılmış bir pranayama öğretmeninin rehberliğinde yürüdüğu adımları geçemez.
- **Vücudunuzu dinleyin** - Hamilelik sırasında, bazı egzersizleri uygularken, baş dönmesi, baş dönmesi veya rahatsızlık hissedebilirsiniz. Hem bebeği hem de vücudu olumsuz yönde etkileyebileceği için, kendinize egzersiz yapmamak önemlidir.
- **Dođru ortamı sećin** - Pranayama'yı temiz ve sağlıklı bir ortamda, tercihen hava akımının kısıtlanmadığı sessiz ve açık bir alanda uygulayın. Dağınık odalardan, gürültülü ortamlardan kaçının ve en iyi avantajı elde etmek için yeşillik ve huzur dolu bir yerde pratik yapın.
- **Zamanlama ve yemek sıklığı** - İlk yemeğinizi yemeden 3-4 saat önce pranayama uygulayın. Akıl, vücut ve havanın hepsi taze ve kirlilik içermediğinden sabahları aç karnına uygulama yapın.
- **Destek alın ve iyi form uygulayın** - Doğru duruşları koruyun ve belirli asanaları uygularken gerektiğinde destek alın. Bunu göz önünde bulundurarak, kas ağrıları, spazmları önleyebilir ve endişelenmeden pranayamanın tadını çıkarabilirsiniz. Nefes alma, çocuk doğumunun önemli bir bileşenidir ve pranayama uygulaması, nefes almanın akışını kontrol etmede yardımcı olabilir. Bilinçli teneffüs etme ve teneffüs etme yoluyla, hamilelik sırasında herhangi bir komplikasyon olmadan, yumuşak bir doğumda yardımcı olabilecek nefes akışını düzenleyebilir.

Pranayama egzersizlerini uygulamak, kişinin akılı sakin ve rahat olduğu için çevresinin daha fazla farkında olmasına yol açacaktır. Pranayama, oksijenin verimli kullanılması nedeniyle vücudu güçlendirmeye ve bireyin daha dolu bir yaşam sürmesine yardımcı olur. **(10)**

## Gebelik ve Doğum İçin Pranayama

Bir Kundalini yoga eğitmeni deneyimlerini şöyle anlatıyor:

‘Bir Kundalini Yoga öğretmeni ve uygulayıcısı olarak, daha önce "yüksek bilinç durumu" olarak adlandırılabilir şeyleri deneyimlemiştim; oğlumu doğurmak diğer tüm ruhsal deneyimleri aştı. O zaman içinde hissettiğim birlik ve ilahiyat ile hiçbir şey kıyaslanamaz. Nefes farkındalığı ve meditasyon bana kendi emeği ve teslimatımı idare etme gücü ve iradesini veren temel unsurlardı. Kesin olarak yaşadığım en yoğun deneyim olsa da, aynı zamanda Aklımı ve Bedenimi rahatlatılabildiğimi ve inanılmaz bir zorlukla meditasyon yapabileceğimi öğrendim. Bırakarak, tamamen Ruhum ve Evrensel Ruh ile uyumlu olarak güzel ve barışçıl bir bilinç durumuna geçtim’

Bir kadının hamilelik öncesi fiziksel farkındalığı veya durumu ne olursa olsun, Zihin, Beden ve Ruh'la bağdaşma yeteneğine sahiptir - beyninin ilk bölümünde yerleşik bir içgüdüdür - bebeğini nasıl doğuracağını bilir. Kadınlar türümüzün başlangıcından beri doğuruyorlar.

Akıl sakin ve net olduğunda güçlü bir araç olabilir. Pranayama, doğumun yoğun fiziksel, duygusal, ruhsal ve psikolojik deneyimi sırasında inanılmaz derecede faydalıdır. Birçok insan öncelikle doğum sırasında kadınların yaşadığı fiziksel emeğe odaklanırken, kadınların fethetmek zorunda oldukları inanılmaz psikolojik ve duygusal mücadeleye dikkat çekmekte başarısız olmaktadır. Yojik nefes alma teknikleri uzun zamandır kadınların yalnızca doğum ağırları ile baş etmelerine yardımcı olmak için değil, zihinsel dengeye ulaşmalarına ve hayal etmedikleri bir içsel güç ve bilgeliği keşfetmelerine yardımcı olmak için uzun zamandan beri kullanılmaktadır. Doğum sırasında, bir kadın beyninin ilk kısmından doğma yeteneğine sahiptir, burada doğal içgüdülerine dokunabilir ve sezgisinin onu yönlendirmesine izin verebilir. Birçok kadın kendi doğal nefes ritmini bulsa da,

Ritmik nefes döngüleri kullanmak, kanı oksijenlendirir ve vücudun kasılmalar sırasında ve onun arasında rahatlamasını sağlar, annenin fiziksel gücünü korumasına ve enerjisini kasılma uterusuna yönlendirmesini sağlar. Prana veya yaşam gücü nefes yoluyla emilir, bedeni ve zihni bu hayati enerji ile yeniler.

Aşağıda, nefes alıp verme bilincini oluşturmaya yardımcı olmak için doğum öncesi pratik yapmayı önerdiğim birkaç pranayama meditasyonu ve Zihin, Beden ve Ruh ile güçlü bir bağlantısı var.

(Tüm yoga duruşlarında ve pranayama tekniklerinde olduğu gibi, bu nefes egzersizlerinin kendi takdirinize göre yapılması gerektiğini lütfen unutmayın. Her zaman vücudunuzu dinlemek için dikkat edin - sizin için doğru gelmiyorsa, lütfen pratik yapmaktan kaçınınız )

Daha fazla kişisel farkındalık için yola devam ederseniz ve bebeğinizin doğumu sevinç, sevgi ve umut ettiğiniz her şeyle dolu olabilir.

### Nefes Farkındalığı (Uzun Derin Nefes)

Nefesinizdeki enerji akışı ve seviyesi, düşüncelerinizin ve duygularınızın kalitesini belirler. Nefesin özgürce ve derinden akmasına izin verdiğinizde, daha huzurlu bir zihin durumuna

kavuşabilirsiniz. Normal meditasyon halinizi bulmak için doğuma başlamadan önce bu meditasyonu yapın, böylece doğumunuzda kendinizi daha kolay bir şekilde doğal iç dengeye geri getirebilirsiniz.

- Kolay pozlama (çapraz bacaklı) veya omurganızın düz ve omuzlarının aşağı inmesine izin veren herhangi bir pozisyonda oturmak (gerektiğinde uzanmak da yapılabilir) - doğum sırasında, annenin kendisi için rahat bir duruş alabileceğini düşünebilirsiniz.
- Gözlerini kapat ve ajna çakranıza odaklan, burnunun dibindeki kaşlar arasındaki noktaya odaklan. (Ajna çakra, sezgi merkezinizdir - konsantrasyonunuzu korumak ve sezginizi aktive etmek için odaklanılır.)
- Ellerinizi karnınıza koymak, bebeğinizi hissetmek (baş parmağınız ve işaret parmağınız hafifçe dokunuyor, parmaklarınızı düz bir şekilde tutuyorsanız), dizleriniz üzerinde veya yanınıza istirahat edin.
- Tüm dikkatiniz nefes alsın. Nefesin doğal olarak içeri ve dışarı akmasına izin veren, gelgit akışına ve akışına benzer bir hareket olarak nefesinizin farkında olun.
- Rahiminize farkındalık getirin, nefesi hissetmek bebeğinize enerji ve sevgi getirir.
- Nefesinizi tek başınıza tecrübe edin. Nefesiniz her kasılma boyunca size rehberlik etsin. Kasılma dalgası arttıkça, burnunuzun içinden uzun ve derin bir nefes alın ve havanın burnunuzdan çıkmasına veya dışarı çekilmesine ya da inlemesine izin verin. Sesi derinlerden rezonansa bırakın.
- Her soluklanma ve seslendirme ile herhangi bir gerilimi serbest bırakmaya odaklanın.
- Her solunduğunda, tüm pranaları (yaşam kuvveti) nefes alın ve vücudunuzun her yerine girdiğini hissederek enerjiyi iyileştirin, onu içten parlayan parlak, beyaz bir ışık olarak görselleştirin.
- Her solukta, tüm apanaları (aşağı nefes) solu - solukluğunuzla tüm karanlık, negatif enerjiyi ortadan kaldırın.

### **Alternatif Burun Deliği Solunumu**

Sol burun deliği chandra (ay) burun deliği olarak bilinir ve soğutma özellikleriyle ilişkilidir. Sol burun deliğinden nefes almak parasempatik sinir sistemini harekete geçirir ve sakinleştirici bir etkiye sahiptir. Sağ burun deliği, sürya (güneş) burun deliği olarak bilinir ve ısının üretilmesiyle ilişkilidir - sempatik sinir sistemi, sağ burun deliği solunumu ile aktive edilir ve enerji verici bir etkiye sahiptir. Alternatif burun deliği solunması beynin her iki yarım küresini dengeler. Barışçıl bir zihin durumunu korurken, bilincinizi genişletecek ve size enerji verecektir.

- Kolay pozlama (çapraz bacaklı) veya omurganızın düz ve omuzlarının aşağı inmesine izin veren herhangi bir pozisyonda oturmak (gerektiğinde uzanmak da yapılabilir) - doğum sırasında, annenin kendisi için rahat bir duruş alabileceğini düşünebilirsiniz.
- Gözlerini kapat ve ajna çakranıza odaklan, burnunun dibindeki kaşlar arasındaki noktaya odaklan.
- Sağ elinizi kullanarak, sağ burun deliğinizi baş parmağınızla bloke edin ve diğer parmaklarınızı birlikte gökyüzüne bakacak şekilde tutun. (Hep soluduğunuz burun deliğinden nefes alacaksınız.)



- Sol burun deliğinden nefes alın, sonra sol burun deliğini sağ yüzük parmağınızla kapatın ve sağ burun deliğinden geğirin. Sağ burun deliğinden nefes al, bağ parmağınla kapat ve sol burun deliğinden nefes al. Sol burun deliğinden nefes alın ve en az 2 veya 3 dakika boyunca geğrime devam edin.
- Sol tarafınızdan bağlayarak döngüyü tekrarlayın.
- Her solunduğunda, tüm pranaları (yağam kuvveti) nefes alın ve vücudunuzun her yerine girdiğini hissederek enerjiyi iyileştirin, onu içten parlayan parlak, beyaz bir ışık olarak görselleştirin.
- Her solukta, tüm apanaları (aşağı nefes) solu - solukluğunuzla tüm karanlık, negatif enerjiyi ortadan kaldırın. **(11)**