

Yoga Para Mulheres Grávidas

Um série de exercícios para fortalecer o corpo durante a gravidez e preparar para o parto...

Introdução

Meu nome é Kathleen. Faço parte do Equipe Base Warmis, um colectivo das mulheres imigrantes aqui no Brasil. Sou enfermeira e professora da ioga.

Os exercícios apresentados dentro desse PDF vem do livro 'Parto Ativo,' escrito por Janet Balaskas. Ela incentiva as mulheres a serem ativas durante o parto, em vez de ser passivas. Ao buscar um parto ativo, as mulheres retomam o controle sobre a experiência do parto.

Exercícios da ioga ajuda o corpo relaxar, esticar os músculos e deixar os músculos e articulações mais flexíveis. Vou mostrar exercícios que ajuda prepara a pelve e o períneo para o parto normal.

Esses exercícios lembram exercícios e posições que as mulheres usam há milhares de anos em várias culturas indígenas para facilitar o nascimento. Esses exercícios ajudam as mulheres usar posições instintivamente confortáveis durante o parto.

Aproveite!

Posição da Borboleta



Sente-se com as costas contra a parede e a coluna reta. Coloque as solas dos pés juntas. Segure seus pés com as mãos. Estica sua coluna. Permite que seus joelhos relaxem em direção ao chão.

Este exercício reduz a rigidez nos joelhos, quadris, e nos tornozelos.

Postura com pernas afastadas



Com uma coluna reta, afaste as pernas o mais largo possível. Alongar mais sua coluna com cada respiração. Respire profundamente.

Este exercício amplia a pelve e libera tensão nas costas e nas pernas.

Posição Ajoelhada



1- Ajoelha-se no chão com a pélvis apoiada nos pés e os joelhos afastados o mais largo possível.

2- Incline-se para frente a partir dos quadris.

3- Coloque as palmas das mãos no chão na sua frente

4 - Se for possível levar seus cotovelos até o chão na frente de você

5- Relaxar as costas e abaixe as articulações do quadril

6- Por último, estique os braços e coloque sua testa no chão

Torção da Coluna



Com joelhos e tornozelos unidos, sente-se com a pélvis nas calcanhares

Com a expiração, gire sua coluna. Bota a mão esquerda no joelho direito.

Olhe atrás do ombro direito. Relaxe.

Repita na direção oposta

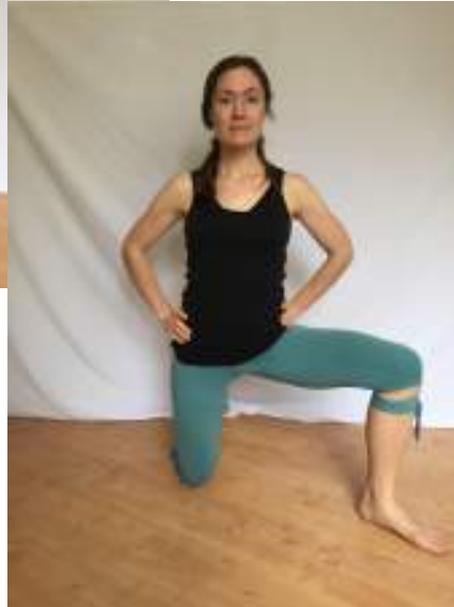
Posição de Quatro Apoios



- 1 - Fica na posição de 4 apoios
- 2 - Arqueie sua coluna, abaixando seu cóccice e levantando sua coluna torácica
- 3 - Solte suavemente enquanto inspire, voltando a coluna para uma posição neutral.
- 4 - Repita algumas vezes

Benefícios: Fortalece a região lombar e alivia a dor nas costas

Posição Ajoelhado e Posição Meio-Ajoelhado



1 - Ajoelhe-se e respire profundamente

2 - Faça círculos grandes com o quadril

1 - Dobra um joelho e coloque o pé no chão lateralmente ao outro joelho para ficar em posição meio-ajoelhado

2 - Pode balançar de um lado para outro dobrando o joelho em vários ângulos

3 - Repita do outro lado

Exercícios Abdominais



1 - Deite-se no chão com os pés na parede á sua frente

2 - Expire e levante a cabeça. Na expiraçã volta a cabeça para o chão

3 - Repita 6 vezes no seu ritmo, seguindo sua respiração

Benefícios: Fortalece os músculos que sustentam o útero

*Não faça este exercício se causa tontura ou desconforto.

Posição com as pernas na parede



*Só pode praticar este exercício durante os primeiros dois trimestres. Não faça este exercício se causar tontura ou desconforto

1 - Sente-se perto da parede e coloque as pernas na parede perpendiculares ao seu tronco

2- Relaxe e respire profundamente

3 - Relaxe seu pescoço, ombros e mandíbula. Flexione seu pés.

4 - Expire e deixe suas pernas abrirem o máximo possível durante alguns segundos ou até um minuto.

5 - Dobre os joelhos e junte as solas dos pé. Com as mãos, empurre os joelhos em direção à parede.

Posição com pernas na forma diamante na parede



Dobre os joelhos e junte as solas dos pé. Com as mãos, empurre os joelhos em direção à parede.

Benefícios: Estes exercícios com as pernas na parede libera tensão dos interiores das coxas. Este exercício ajuda a relaxar o períneo e os músculos do assoalho pélvico.

Posições em pé: posição de pé básica



- Posição de Montanha:

Fique de pé com os pés afastados 30 cm

Pressione o dedão do pé no chão

Equilibrar seu peso nos dois pés

Relaxe seu pescoço e os ombros

Sinta como você é como uma árvore

Círculos com a cabeça e círculos com os ombros



Círculos com a cabeça: vire a cabeça lentamente fazendo um movimento em círculos

Círculos com os ombros: gire os ombros, primeiro para a frente e depois para trás

Benefícios: Estes exercícios ajudam saltar tensão do pescoço, dos ombros, e das costas

Posição: curva para frente em pé



Inspire e levante seus braços

Expire e dobre para frente devagar do quadril

Fica na posição dobrada para frente (pode pegar os cotovelos com os mãos opostos)

Relaxe seu corpo

Inspire e começa se levantando devagar, desenrolando sua coluna

Posição de curva para frente com pés afastados



Afaste seus pés muito (90 cm se for possível)

As bordas externas dos pés estão paralelos. Leva seu peso para as bordas externas.

Expire e dobre seu corpo para frente.

Solte o tensão da sua coluna, seus braços, e o pescoço. Sente o alongamento atrás das coxas.

Benefícios: alonga os tendões, relaxa a pelve e a coluna. Melhora a circulação e reduz a fadiga.

Posição alternativa para dobrar para frente com os pés afastados



Uma alternativa é de usar uma cadeira e só dobrar o tronco até o nível da cadeira.

Pode permanecer parado nessa posição ou balançar a pélvis de um lado para o outro para relaxar mais.

Essa posição pode ser útil durante o trabalho do parto para ajudar a mãe relaxar e o bebê a se alinhar dentro do útero.

Liberação dos Ombros



Fica de pé

Leva seus braços para trás e entrelaçar seus dedos de mão. Sente suas omoplatas se juntando e seu peito se abrindo.

Ligando as mãos atrás das costas: Coloque a mão esquerda no centro das costas. Levanta o braço direito e entrelaçar os dedos de mão atrás das costas. Repite no outro lado.

Soltando a tensão dos ombros: posição ajoelhado



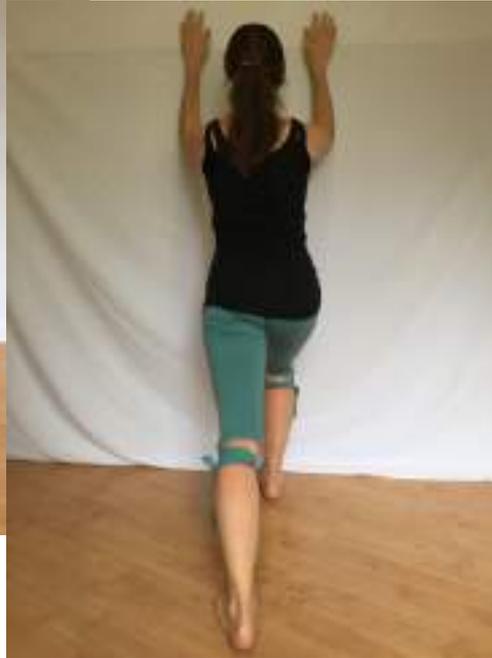
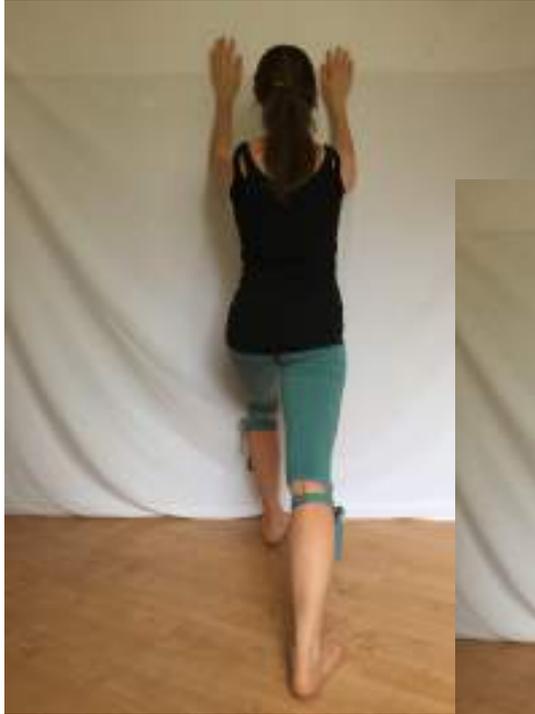
Ajoelhe-se na frente de uma parede

Coloque suas mãos na parede acima da cabeça

Respire profundamente

Com cada expiração relaxe mais; o peso do pélvico vai cada vez mais fundo no direção ao chão

Alongamento da panturrilha



Fique na frente de uma parede com espaço para pisar para frente

Direciona os dois pés para a parede

Pis para frente com o pé esquerdo e estica a perna direita

Respire profundamente e enraizar a calcanhar direito no chão

Repita no outro lado

Posição de Cócoras



Fica de pé e afasta seus pés 45 cm e vira os dedos de pé para fora

Dobre seus joelhos e leve seu pélvico para baixo entre os joelhos

Relaxe seus ombros e junte seus mãos no centro do peito. Empurre os joelhos para fora com os cotovelos.

Manter a coluna reta

Com cada respiração aprofundar o cóccix

Benefícios: essa posição pode ser útil durante o parto (até andando nesse posição poder acelerar seu progresso)

Liberação das costas



Deitar de costas no chão. Levante seus pés e leve seus joelhos próximos aos ombros.

Respire profundamente algumas vezes.

Balança seu corpo de um lado para o outro para dar um massagem nas costas

Liberação das Costas II



Mantenha os joelhos dobrados e cruze os tornozelos.

Segure-se nos pés com as mãos opostas.

Use as mãos para mover as pernas em pequenos círculos para fazer uma massagem nas costas. Ou balance um pouco de um lado para outro para fazer uma massagem nas costas

Torção Fácil



Deite-se de costas. Levante as pernas e dobre os joelhos. Abra os braços para os lados.

Deixe as pernas caírem para um lado e vire a cabeça na direção oposta.

Respire profundamente algumas vezes e depois leve suas pernas de volta para o centro.

Repita o movimento no lado oposto.