

O PRIMEIRO CICLO

1º TRIMESTRE GESTACIONAL

"Ó Espírito antiquíssimo, que o fogo não pode queimar, a água não pode molhar e o vento não pode secar.

Sua alma de alegria imaculada dançou e saltou através do vasto oceano da consciência e veio dar na praia de meu coração.

*Além de recordações e antecipações, o Universo conspirou para criar você.
Filho do Universo, meu filho.*

Você é o eterno nascendo no tempo.

Você é o Ser Supremo, criando um novo mundo." - Deepak Chopra

CONHEÇA

suas alunas

O primeiro passo para uma prática segura e eficiente é *conhecer* sua aluna.

Conhecer suas *necessidades, anseios, limitações e objetivos*, para poder propor o melhor para ela e seu bebê.



SINAIS FISICOS

possíveis no 1º trimestre

- . Enjôos e náuseas
- . Sensibilidade nas mamas
- . Cansaço e maior vontade de dormir
- . Acidez estomacal e azia
- . Dores de cabeça
- . Sensibilidade emocional
- . Sensibilidade olfativa
- . Oscilações de humor



O YOGA

no 1º trimestre

- Adaptação a esse novo momento
- Diminuição dos desconfortos
- Alívio de stress e ansiedade
- Conexão com a vida sendo gerada



ĀSANAS CONTRAINDICADOS

no 1º trimestre

- Que comprimam *excessivamente* o abdômen - *por conta do útero*
- Com a cabeça abaixo da linha do coração - *por conta dos enjoos*
- Torções com *ênfase no abdômen* - *por conta do útero*
- Práticas vigorosas e intensas com *mudanças drásticas* de posição - *por conta do enjoo e tontura*
- Sūrya Namaskar - *por ter āsanas que comprimem abdômen, ser uma prática de trocas mais dinâmicas e por ser uma prática mais vigorosa*

PRĀṆĀYĀMAS INDICADOS

- Mahāt Prāṇāyāma
- Sānti Prāṇāyāma
- Anuloma Viloma
- Ujjayi Prāṇāyāma
- Brāhmarī Prāṇāyāma



PRATICANDO AFIRMAÇÕES

potencializando a prática

"Cada palavra que você pronuncia deve ser reforçada com a vibração da alma." - Paramahansa Yogananda

- *Minha amada criança, você é bem vinda nesse corpo;*
- *O meu corpo é gerador de vida;*
- *Estou gestando amor;*
- *Eu amo e aceito as transformações do meu corpo;*
- *Eu sou abençoada pela oportunidade de gestar uma vida.*

DICAS GERAIS

para uma prática mais confortável e efetiva

- Incensos e cheiros fortes no ambiente - *evitar*
- Perfumes e desodorantes com cheiro - *evitar*
- Meditação com Shambhavi Mudrā - *com moderação*
- Propor um ambiente acolhedor e com ventilação
- *Rescue Remedy* - Floral de Bach - 4 gotas na água
- Almofadas, mantas, bolsters e props à disposição



“As pessoas devem guiar cuidadosamente sua própria conduta para assegurar-se de que seus pensamentos e ações não causem dor ou injustiça a ninguém.” - *Śrī Śrī Anandamurti*



AHIMSĀ E SATYA

regra de Ouro para a comunicação em aula

- O que eu comunicarei é amoroso e respeitoso com ela?
- Minha comunicação tende a conectar com vibrações de medo e insegurança?
- A minha fala é melhor do que o silêncio?
- Minha comunicação é de fato necessária?

A serene sunset scene over a calm ocean. The sun is a bright, glowing orb on the horizon, casting a long, shimmering reflection across the water. The sky is filled with soft, wispy clouds in shades of orange, yellow, and blue. The overall mood is peaceful and contemplative.

OM TAT SAT

ॐ तत् सत्