

O SEGUNDO CICLO

2º TRIMESTRE GESTACIONAL

"Cada movimento, cada respiração da mãe durante a gravidez
prepara o caminho para a vida do bebê."

FREDERICK LEBOYER

SINAIS FÍSICOS

possíveis no 2º trimestre

- Sangramento da gengiva e salivação excessiva;
- Manchinhas na pele e possível surgimento de estrias;
- Linha nigra;
- Dificuldade para dormir;
- Desconforto na região das costelas;
- Diabetes gestacional;
- Câimbras;
- Retenção de líquido;
- Prisão de ventre.



O YOGA

no 2º trimestre

- Auxilia no empoderamento;
- Diminuição dos desconfortos;
- Alívio de stress e ansiedade;
- Aumento da conexão com o bebê;
- Prepara a mente e o corpo para o parto.



ĀSANAS CONTRAINDICADOS

no 2º trimestre

- Os *āsanas* que eram contraindicados no *Primeiro Trimestre*, seguem sendo **contraindicados**;
- Posturas Invertidas;
- Posturas Supinas com *longas permanências*.



ĀSANAS E PROPS

savāsana – postura do morto



Almofadas



Bolster | Bloco | Manta

ĀSANAS E PROPS

pascimotanāsana – postura da pinça



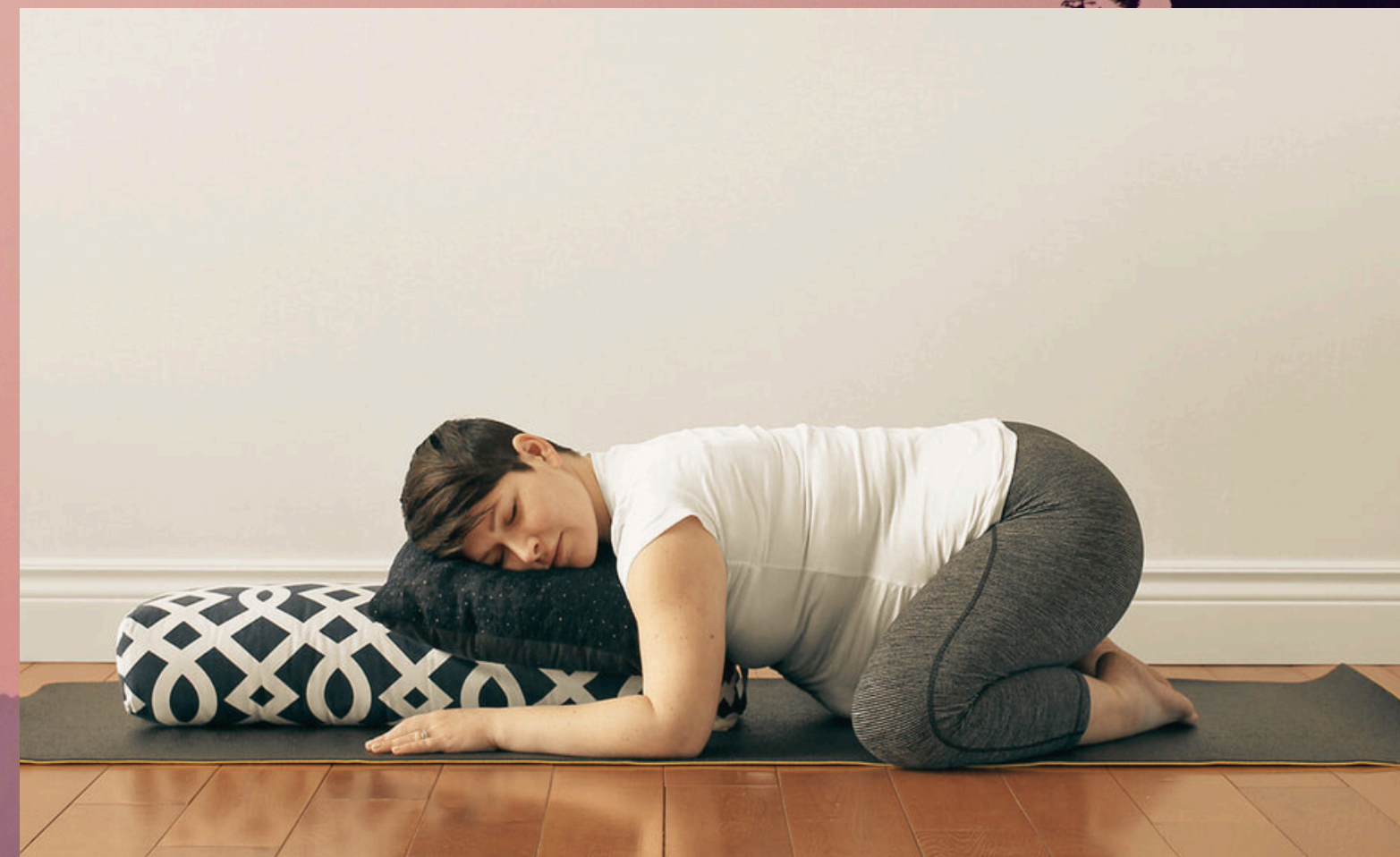
Yoga Strap

ĀSANAS E PROPS

balāsana – postura da criança



Bola Suíça



Bolster

ĀSANAS E PROPS

malāsana - postura da guirlanda



Bolster ou Bloco

ĀSANAS E PROPS

sukhāsana – postura confortável



Bolster



Mantas e Almofadas

ĀSANAS E PROPS

viparita karani mudra – postura da forma invertida



Bolster

PRĀṆĀYĀMAS INDICADOS

- Mahāt Prāṇāyāma

- Sānti Prāṇāyāma

- Anuloma Viloma

- Ujjayi Prāṇāyāma

- Brāhmarī Prāṇāyāma

- Adham Prāṇāyāma

- Madhyam Prāṇāyāma

- Adhyam Prāṇāyāma

PRATICANDO AFIRMAÇÕES

potencializando a prática

"Em todas as afirmações, o primeiro fator é a intensidade da atenção; porém, a continuidade e a repetição também representam muito." - Paramahansa Yogananda

- Eu aprecio e aproveito cada etapa da minha gestação;*
- Meu ventre é abundante;*
- Meu corpo aceita e protege meu amado bebê;*
- Minha alma reconhece e ama a alma do meu bebê;*



OM TAT SAT

ॐ तत् सत्

