

O TERCEIRO CICLO

3º TRIMESTRE GESTACIONAL

”A prática de respiração e meditação no terceiro trimestre é como preparar-se para a maratona do nascimento. Cada respiração consciente que você toma agora prepara o caminho para um parto mais calmo e centrado.”

GURMUKH KAUR KHALSA

SINAIS FÍSICOS

possíveis no 3º trimestre

- Dor nas costas;
- Hipertensão;
- Vontade constante de urinar;
- Hemorróidas;
- Azia



ĀSANAS CONTRAINDICADOS

no 3º trimestre

- Os āsanas que eram contraindicados nos *Primeiros Dois Trimestres*, seguem sendo *contraindicados*;
- Posturas Invertidas, com *excessão* de: *Adho Mukha Svānāsana* e *Viparita Karani Mudrā* (variação);
- Posturas Supinas com *longas permanências*.



PONTOS DE ATENÇÃO

no 3º trimestre

- *Malāsana* - evitar a postura em caso de *apresentação pélvica* ou *apresentação posterior* após a **30ª semana**; evitar também em caso de *placenta prévia* e *hemorróidas*; praticar esse āsana com *apoio* a partir da **30ª semana**;
- *Postura de 4 apoios* - indicada em caso de *apresentação posterior* após a **30ª semana**;
- *Āsanas de extensão de tronco* - indicados para casos de **azia**;



CEFÁLICO



PÉLVICO

A maioria dos bebês nascem virados para baixo



EXPANDINDO A RESPIRAÇÃO

no 3º trimestre

- *Gomukhāsana;*
- *Āsanas de extensão de tronco;*
- *Āsanas de lateralização;*
- *Círculo do Amor (consultar apostila);*
- *Expansão do diafragma*



EXALA



INSPIRA

PRATICANDO AFIRMAÇÕES

potencializando a prática

”Palavras impregnadas de sinceridade, convicção, fé e intuição são como bombas vibratórias altamente explosivas que, quando detonadas, desintegram as rochas das dificuldades e produzem a mudança desejada.” - Paramahansa Yogananda

- Cada dia estou mais perto de conhecer o grande amor da minha vida;*
- Uma excelente mãe também está sendo gestada em mim e nascerá junto com meu bebê;*
- Meu amor por você cresce a cada dia, assim como você dentro de mim;*
- Eu confio no poder do meu corpo.*



AHIMSĀ E SATYA

regra de Ouro para a comunicação em aula

Evite comentários e perguntas do tipo:

- *Nossa, não nasceu ainda?*
- *Você já ta explodindo né?*
- *Acho que ele não quer nascer!*
- *Aproveita pra dormir enquanto pode porque depois que nascer, esquece!*
- *Você quer parto normal? Nossa, corajosa você.*
- *O parto não é nada, o pior é depois...amamentar, criar...*
- *Filho dá muito trabalho.*

O PARTO

todo parto é Sagrado

*"O mesmo estado de relaxamento que você cultiva no **Yoga** é o que deve ser buscado no **parto**. Quando a mente relaxa, o corpo segue e o parto flui com mais facilidade."*

INA MAY GASKIN

"O corpo da mulher sabe como dar à luz tanto quanto seu coração sabe como bater."

JANET BALASKAS





OM TAT SAT

ॐ तत् सत्