



FORMAÇÃO EM YOGA

YOGA PARA GESTANTES

2024



om gaṇeśaya namaḥ

Namaskar querida aluna.

Seja muito bem vinda.

Me sinto honrada e muito feliz em poder compartilhar com você um pouco à respeito desse universo lindo que é a gestação.

Nós, como mulheres e instrutoras de Yoga, temos uma grande responsabilidade nesse nosso servir. Quando falamos de Yoga na gestação, é muito importante que tenhamos um olhar de acolhimento, cuidado, amor e reverência, entendendo que aquela mulher está sendo um grande portal para a manifestação da vida.

Nascer é divino, gestar é divino.

Que saibamos usar esses conhecimentos com o coração e tendo sempre a escuta e o olhar empáticos conosco e, conseqüentemente, com nossas alunas e seus bebês.

O saber feminino é como uma grande teia que vem sido tecida por mulheres ancestrais a milhares de anos, conectando cada uma de nós. Estamos unidas por algo muito poderoso que vai além da nossa visão física. O vínculo entre mulheres é muito importante pois juntas temos o poder de compartilhar umas com as outras nossos saberes femininos ancestrais.

Te agradeço por estar aqui.

Com amor,

Amanda

Om tat sat

ॐ



FORMAÇÃO EM YOGA

Yoga para Gestantes

*“O corpo da mulher que vai conceber
Está sendo escolhido como um canal
Para a expressão da divindade na materialidade.
Embora a ovulação seja uma lei da natureza, a concepção é uma lei de Deus”*

EDGAR CAYCE

GESTAÇÃO

O processo de gestar amor

“ Se quisermos criar um mundo menos violento, onde o respeito e a gentileza substituam o medo e o ódio, devemos começar pela maneira como tratamos uns aos outros no começo da vida, porque é nesse momento que se instalam os nossos modelos mais profundos. Dessas raízes brotam o medo e a alienação ou o amor e a confiança.” - Suzanne Armas

A gestação é o caminho necessário para amadurecer o fruto e tudo o que a mãe vivencia influencia diretamente na formação desse ser. A nutrição do feto vai além do alimento físico e permeia também a nutrição dos sentidos que chega até ele através da mãe. Quando falamos do Yoga na gestação, convidamos não só a mãe mas também seu bebê a colherem todos os benefícios que essa prática proporciona.

A IMPORTÂNCIA DO YOGA DURANTE A GESTAÇÃO

“ As células do bebê guardam as memórias para a vida que ele vai ter... A forma como a mãe percebe o mundo, vai influenciar em como esse bebê que chega vai compreender o mundo.” - Thomas Verny - O bebê do amanhã

O período da gestação é bastante particular para cada mulher e pode ser vivenciado de formas diferentes. Carga genética, hábitos, costumes, história de vida, questões sociais, culturais e econômicas, influenciam diretamente em como a mãe sentirá as mudanças inerentes a essa fase.

A prática de Yoga pode trazer benefícios a nível físico, psíquico, emocional e espiritual. Quanto mais presente e inteira a mãe estiver, mais ela poderá se conectar com seu bebê, fornecendo a ele, não só o alimento físico via placenta mas também, alimento sutil para a sua alma.

Pouco se fala sobre as sensações do feto e há um grande equívoco no diálogo geral de que o bebê não se lembrará de nada quando estiver na vida extra uterina. Por mais que de forma consciente muitas das experiências de fato não sejam lembradas, tudo o que foi vivenciado desde o útero materno, fica impresso no inconsciente. Falar da construção de um mundo mais humano, justo e amoroso é falar também de um gestar e nascer respeitoso.

Enquanto a mãe cuida de si ela cuida também do seu bebê. Frente a um cenário social de agitação, imediatismo, que patrocina uma sobrecarga física e mental, contemplar momentos de pausa e auto observação traz uma porção de benefícios.

A meditação como prática constante contribui para uma gestação mais tranquila, uma maior conexão entre mãe e bebê além de ser um antídoto para a ansiedade e o medo que podem se manifestar mais intensamente nessa fase.

Os exercícios respiratórios (*prāṇāyāmas*) propostos pelo Yoga, auxiliam na conscientização da inspiração e da exalação e, ter essa consciência corporal respiratória pode, inclusive, ajudar a mulher no momento do parto.

Durante a gestação a musculatura das regiões abdominal e pélvica são bastante exigidas e afetadas afinal, é no assoalho pélvico que se sustenta a estrutura de crescimento do bebê. Trabalhar o fortalecimento muscular como um todo é bastante benéfico para esse corpo em constante mudança, principalmente regiões que tendem a ficar mais sobrecarregadas nesse período, como, por exemplo, as costas.

Alguns dos benefícios de praticar Yoga na gestação:

- Desenvolve a consciência corporal;
- Estimula a conexão com o bebê;
- Movimenta o corpo;
- Fortalece a região das costas;
- Aumenta a autopercepção e consciência respiratória;
- Cultiva o relaxamento;
- Pode auxiliar na regulação do açúcar no sangue;
- Auxilia no equilíbrio de funções hormonais;
- Melhora o ritmo cardíaco;
- Pode trazer melhoras no sono;
- Aumenta a sensação de bem estar;
- Aviva o sistema imunológico;
- Contribui para o bom desenvolvimento do bebê;
- Favorece o parto natural.



OS CICLOS GESTACIONAIS



OS 3 TRIMESTRES GESTACIONAIS

O processo fisiológico da gestação passa por **três grandes fases** diferentes até o nascimento do bebê. Esses **trimestres ou ciclos**, refletem o desenvolvimento do bebê e também as modificações no corpo da mulher.

Da inteligência cósmica veio espaço;

Do espaço, ar;

Do ar, fogo;

Do fogo, água;

Da água, plantas;

Das plantas, alimento;

E do alimento, o corpo humano;

Cabeças, braços, pernas e coração.

TAITTIRIYA UPANISHAD

Primeiro Trimestre - Semana 1 a semana 12

As ações hormonais já trazem mudanças a nível emocional e físico para a mãe. Entendendo cada mulher como um **universo particular**, não há uma regra de como cada uma sente esse processo porém, podemos elencar aqui alguns possíveis sinais que podem se manifestar ou não:

- . 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.

A dinâmica de funcionamento do corpo passa por alterações para gestar esse novo ser, fazendo com que muito da energia seja redirecionada pra esse processo.

DICA IMPORTANTE: *Ao trabalhar com gestantes evite usar perfumes ou acender incensos na sala durante as práticas de Yoga. Importante se atentar a sensibilidade que a mulher pode estar*

passando durante esse período. Até cheiros comuns podem ser incômodos, como, por exemplo, cheiro de desodorante. Se possível, opte por cosméticos sem cheiro adentrando nesse universo.

- **1 MÊS** - até 4 semanas de gestação

É possível que nas 4 primeiras semanas a mulher ainda não saiba que está gestando porém aqui já houve a fertilização do óvulo.

- **2 MESES** - de 4 semanas e meia a 9 semanas

O coração do bebê já começa a bater por volta da 6ª semana e nesta fase, de grande mudança hormonal, alguns sinais de desconforto que citamos acima, podem começar a aparecer para a mulher.

- **3 MESES** - de 10 a 13 semanas e meia

Os ossos, articulações, orelhas e nariz começam a ser formados e o rim do bebê passa a produzir urina. Os olhos do bebê já estão bem desenvolvidos porém, as pálpebras estão fechadas. Ao término do 1º trimestre, o risco do aborto espontâneo diminui assim como sinais de náusea.

Segundo Trimestre - Semana 13 a semana 27

Geralmente nessa fase da gestação, muitos dos incômodos que podem ter surgido no primeiro ciclo passam a ir embora e esse tende a ser um trimestre mais confortável pois o corpo já está mais adaptado as mudanças e a barriga ainda não está tão grande a ponto de trazer maiores desconfortos. Provável que se sinta mais energizada e disposta em comparação ao primeiro trimestre gestacional.

À medida que a barriga vai aparecendo, os movimentos do bebê passam a ser perceptíveis para a mãe, gerando maior conexão e consciência da presença dessa nova vida.

Aqui, o risco de aborto espontâneo também diminui e já é possível, a partir das 16 semanas, saber o sexo do bebê via ultrassom.

Alguns sinais que podem se manifestar nesse ciclo:

- Sangramento da gengiva e salivação excessiva;
- Manchinhas na pele e possível surgimento de estrias;
- Linha nigra;
- Dificuldade para dormir;
- Desconforto na região das costelas;

- Câimbras;
- Retenção de líquido;
- Prisão de ventre.

• **4 MESES** - *de 13 semanas e meia a 18 semanas*

Nesse momento as digitais já estão formadas, toda a pele do bebê está coberta pelo lanugo (pelinhos bem fininhos e abundantes), os alvéolos pulmonares começam a se desenvolver e, além disso, ainda com os olhos fechados, o bebê começa a notar e diferenciar o claro do escuro.

• **5 MESES** - *de 19 a 22 semanas de gestação*

Aqui pode ser que apareça na barriga da gestante a linha nigra (por questões hormonais, há uma hiperpigmentação da pele e, por conta disso, pode surgir na barriga uma linha mais escura na vertical). O bebê começa a ficar com os membros inferiores e superiores mais proporcionais ao restante do corpo, fazendo com que ele se pareça, cada vez mais, com um bebê recém nascido. Sons, assim como a voz da mãe e as batidas do seu coração, começam a ser ouvidos. Sobrancelhas, dentes e unhas começam a se formar.

• **6 MESES** - *de 23 a 27 semanas de gestação*

Com 6 meses de gestação, o bebê já abre e fecha os olhos além de perceber com mais clareza os sons. Estímulos, ruídos, já começam a ser mais percebidos fazendo com que ele possa reagir. Começa a se movimentar mais na barriga. Falar com o bebê e fazer carinho na barriga são importantes.

Terceiro Trimestre - Semana 28 em diante

Esse ciclo gestacional pode trazer uma certa ansiedade afinal, o parto está se aproximando e a cada dia que passa a mãe está mais perto de ver o rostinho do seu amado filho. O descanso é bastante importante nesse momento, inclusive práticas de introspecção e relaxamento são muito bem vindas.

Alguns sinais que podem se manifestar no terceiro ciclo:

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

- **7 MESES** - *de 28 a 31 semanas de gestação*

Nesse momento as necessidades nutricionais do bebê estão maiores pois o cérebro está num processo de desenvolvimento mais intenso.

- **8 MESES** - *de 32 a 36 semanas de gestação*

Durante essa fase o bebê pesa aproximadamente 2500g. Os ossos já estão mais fortalecidos e o sistema digestivo e os pulmões já estão formados. Aqui o bebê tende a se movimentar menos por conta do espaço que vai ficando mais restrito.

- **9 MESES** - *de 37 a 42 semanas de gestação*

Aqui o bebê já está completamente formado e está ganhando peso. O nascimento pode acontecer a qualquer momento até 41 semanas e 3 dias.

GESTAÇÃO | PARTO | PUERPÉRIO

A **gestação** compreende o período de, aproximadamente, 40 semanas de desenvolvimento do feto no ventre materno. Alguns autores consideram os três meses que antecedem a fecundação do óvulo como o estágio da **préconcepção**.

O **parto**, num cenário saudável, de acordo com a literatura médica, pode ocorrer a partir da semana 37 (sendo, nesse caso, considerado “termo precoce”) chegando até 42 semanas (considerado aqui “termo tardio”). A chamada DPP (**data provável de parto**) é definida de acordo com a data da última menstruação e compreende a **40ª semana de gestação** (chamada de “termo pleno”).

O **puerpério**, ou o quarto ciclo (trimestre) de gestação, corresponde ao período pós nascimento do bebê e sua placenta. Não se sabe ao certo quanto tempo dura um puerpério e isso varia muito de mulher para mulher. É um momento de transição, onde o bebê nasce fisicamente e uma mãe nasce simbolicamente. A rede de apoio é fundamental nesse momento que as emoções tendem a estar mais afloradas e as sensações mais à flor da pele. Aqui é possível que a mãe se sinta mais vulnerável e se depare com seus medos e questões mais profundas. Tudo pode ganhar uma proporção maior devido, inclusive, a mudança hormonal.

No âmbito físico, no pós parto, independente da via de parto, a mulher sangra pela vagina por, mais ou menos, 40 dias.



A PRÁTICA DE YOGA PARA GESTANTES

A AULA DE YOGA PARA GESTANTES

“Que cada passo seja uma oração, e cada palavra, uma palavra de amor.” - Sunni Karl D.D.

É fundamental que a aluna tenha uma consulta médica e receba desse profissional, o aval para a prática de Yoga. Assim, teremos um respaldo para podermos desenvolver nosso trabalho com segurança e assertividade.

Outro ponto importante a ser considerado, é a individualidade da aluna. Em caso de mulheres que já praticam Yoga há muito tempo e que já tem um *sādhana* e uma prática avançada, algumas contraindicações podem ser reavaliadas. Por exemplo, inversões não costumam ser indicadas durante a gestação, porém, em determinados casos, podem ser propostas mas com cautela e sem excesso.

As torções não devem ter foco na região abdominal porém podemos trabalhar torções leves na parte de cima do corpo.

Práticas restaurativas e com um olhar para a preparação para o parto podem ser mais benéficas do que práticas muito intensas.

Proponha a suas alunas que tenham água em abundância próximo a elas durante a execução dos *āsanas*. É importante que elas se mantenham hidratadas pois a boa hidratação ajuda a reduzir inchaços e a manter em equilíbrio o nível de líquido amniótico.

Para que você possa propor uma aula segura e proveitosa, indico que você tenha uma **ficha de anamnese** para sua aluna preencher. Essa ficha contém várias perguntas que te auxiliarão na montagem da prática.

CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES

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

Cuide amorosamente da sua fala pois a palavra é muito poderosa. Quando a mulher gesta, muitas pessoas trazem pra ela suas dores, rancores, opiniões, dicas e alertas, muitos desses, não solicitados, e acabam por plantar hesitação e inquietações na mente da gestante.

Aquele comentário despretensioso que você dirige a ela como forma de preencher o vazio do silêncio ou então com a intenção de trazer o seu ponto de vista, pode soar como uma invasão ao seu campo emocional.

Lembre-se, principalmente, de *Ahimsā* e *Satya*, se questionando:

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

“Satya significa: a ação da mente e o uso das palavras com o espírito de proporcionar o bem estar social” - Śrīi Śrīi Anandamurti

CUIDADOS NA PRÁTICA DURANTE A GESTAÇÃO

Durante o período gestacional, a placenta e o corpo lúteo produzem um hormônio chamado **relaxina**, que é responsável pelo afrouxamento das articulações da pelve e também de suas cápsulas articulares. Essa maior mobilidade das estruturas é fundamental para o crescimento do feto pois permite a acomodação do bebê dentro do útero, além de possibilitar o alargamento do canal vaginal para que o parto aconteça.

A presença desse hormônio pede maior cautela nos **alongamentos** para prevenir qualquer sobrecarga nas articulações além de possíveis distensões.

Outro ponto importante é entender que o feto se desenvolve no útero da mulher, que fica localizado na parte baixa do abdômen, na frente dos intestinos. Qualquer postura que exerça uma pressão intensa nessa região passa a ser **contraindicada** assim como torções com foco na região abdominal.

Āsanās de equilíbrio são muito bem vindos desde que feitos com cautela e atenção. Não é recomendado colocar a gestante em situações que contenham risco de queda pois isso pode ser prejudicial para ela e para o bebê. Um olhar atento e sensível é fundamental nessa interação.

Ativação de *bandhas*, assim como práticas de *kriyās*/limpezas, são **absolutamente contraindicados** no período gestacional.

CONTRAINDICAÇÕES ABSOLUTAS À PRÁTICA DE ĀSANAS:

Em alguns casos pode ser proposto práticas restaurativas, exercícios respiratórios e práticas de *dhāraṇā* e *dhyāna*.

- Pré eclâmpsia;
- Doenças cardíacas não controladas e com alterações significativas;
- Embolia pulmonar;
- Sangramento uterino persistente no 2º ou 3º trimestre;
- Placenta prévia após 26 semanas;
- Hipertensão não controlada;
- Gestação gemelar ou múltipla de alto risco.

SITUAÇÕES QUE A PRÁTICA DEVE SER INTERROMPIDA:

Caso aconteça alguma dessas situações, pedir que a gestante consulte um médico.

- Sangramento vaginal;
- Falta de ar constante (mesmo sem estar fazendo exercícios);
- Ritmo cardíaco descompensado;
- Atividade fetal reduzida;
- Edema;
- Perda de líquido vaginal;
- Febre alta;
- Vômitos sequenciais (durante 1h);
- Fraqueza súbita.

POSTURAS CONTRAINDICADAS NA GESTAÇÃO

Aqui apontamos, de forma geral, alguns grupos de posturas que podem ser contraindicados nesse período, porém, avaliar individualmente a condição de cada aluna é fundamental para criar uma prática segura e adequada para a realidade dela.

- Torções com ênfase no abdômen;
- *Āsanās* que pressionam intensamente o abdômen;
- *Āsanās* que demandem muito esforço físico;
- *Āsanās* com alto risco de queda;
- Alongamentos intensos.

PRĀṆĀYĀMAS CONTRAINDICADOS NA GESTAÇÃO

Qualquer retenção (*kumbhaka*), seja com os pulmões cheios ou pulmões vazios, é **absolutamente contraindicada** durante a gestação. A retenção de ar pode comprometer a entrega de oxigênio para o feto causando danos irreversíveis. Durante uma retenção de ar ocorre uma baixa de oxigenação na corrente sanguínea, além disso, essa atitude pode fazer com que o bebê exerça uma força maior no assoalho pélvico.

- Nāḍī Shodana;
- Bhastrika;
- Kapālabhātī;
- Qualquer outro *prāṇāyāma* que proponha *kumbhaka*/retenção.

ṢAṬ-KARMĀṆIS CONTRAINDICADOS NA GESTAÇÃO

Todos esses *Kriyās* pontuados abaixo são **absolutamente contraindicados** no período gestacional.

- Kapālabhātī;
- Nauli;
- Agnisāra Dhauti;
- Vamana ou Kunjar Dhauti;
- Vastra Dhauti;
- Basti.





O YOGA E OS CICLOS GESTACIONAIS



YOGA NO 1º TRIMESTRE

Nesse momento, de forma geral, a gestante ainda não tem a barriga aparente porém, posturas que exerçam muita pressão no abdômen já começam a ser contraindicadas desde o início, além de práticas de grande impacto. Os hormônios estão, pouco a pouco, se ajustando e a energia flutua pois muito dela está sendo direcionada para a formação do novo ser.

Importante lembrar que aqui costuma ser um período com a presença de alguns desconfortos já citados anteriormente aqui nessa apostila.

De forma geral, uma aula de Yoga para gestantes no 1º trimestres deve ser suave, de baixa intensidade e sem impactos.

O ambiente para a prática deve ser silencioso, sem incensos ou cheiros fortes, com proteção do frio e um tapete de yoga deve ser utilizado para trazer maior estabilidade, segurança, além de beneficiar o alinhamento dos *āsanas*.

PRÁTICAS DE DHĀRAṆĀ - 1º TRIMESTRE

• *Conectando com a vida dentro de si*

Sente-se numa postura confortável, direcione o topo da sua cabeça lá para o céu já propondo uma conexão com o Sagrado. Suavize a expressão do seu rosto, solte as mandíbulas e permita-se buscar uma postura firme e agradável, uma postura que te permita relaxar ao mesmo tempo que inspira a sua presença. Relaxe seus braços, suas mãos e observe a sua respiração. Inspire energia vital e exale as tensões. Coloque pra fora tudo aquilo que não te serve mais e abra espaço para a vida, para o novo que se manifesta dentro de você. Inspire dos pés a cabeça e exale da cabeça aos pés. Se você se sentir confortável, leve suas mãos na região do seu ventre e perceba as batidas do seu coração. A cada inspiração, seu coração se enche de luz, uma energia na cor verde, e a cada exalação, essa energia se expande infinitamente, inclusive, através de suas mãos para seu amado bebê. Essa energia nutre você e nutre também seu bebê. Sua conexão com sua criança é única e profunda e a cada respiração você se sente mais conectada com ela, que é a própria manifestação do Divino, assim como você. Inspire amor e paz e contemple a vida que você gera dentro de si. Inspire profundamente e na sua próxima exalação, com gentileza, vá abrindo seus olhos. Seja bem vinda de volta.

• *Prāṇaviksanam*

Sente-se confortavelmente. Coloque-se numa postura confortável que te permita permanecer imóvel por alguns instantes. Observe o seu corpo e organize sua postura, alinhando sua coluna e direcionando o topo da sua cabeça para o teto. Leve o foco para a sua respiração, sem altera-la, apenas observe-a. Visualize-se bem pequenina em uma de suas narinas e perceba a temperatura

do ar que entra e sai das suas cavidades nasais. Observe o ritmo dessa entrada e saída de ar, colocando-se no lugar da testemunha, observando atentamente cada detalhe desse processo fisiológico que acontece perfeitamente sem que você precise dar qualquer comando.

• ***Liberando medos***

Sente-se numa postura confortável, direcione o topo da sua cabeça lá para o céu já propondo uma conexão com o Sagrado. Suavize a expressão do seu rosto, solte as mandíbulas e permita-se buscar uma postura firme e agradável, uma postura que te permita relaxar ao mesmo tempo que inspira a sua presença. Relaxe seus braços, suas mãos e observe a sua respiração. Inspire profundamente e exale longamente. A cada inspiração você nutre cada uma das suas células com energia vital, transbordando luz e vitalidade. Ao exalar, visualize saindo de você tudo aquilo que te impede de viver plenamente, solte todos os medos, incertezas, inseguranças e inspire vitalidade e amor divino. Repita essa visualização quantas vezes achar necessário. Aqui você tem plena convicção que cada passo do seu caminho está absolutamente amparado por Deus e que você nunca está só ou desacompanhada. Lembre-se sempre que a força que guia as estrelas, guia você também (Srii Srii Anandamurti). Inspira profundo, exala.

• ***Boas vindas a essa alma***

Coloque-se numa postura confortável, relaxando sua mãos, seus braços. Seu corpo é um campo fértil que proporciona para o seu bebê, absolutamente tudo que ele precisa para se desenvolver plenamente. A cada inspiração você nutre seu corpo com *prāṇā* e nutre seu bebê com amor e acolhimento. Inspire expandindo o seu abdômen, nutrindo intensamente sua amada criança. Exale longa e lentamente, relaxando sua mente e seu coração. À medida que você nutre seu corpo, você diz mentalmente ao seu bebê que ele é muito bem vindo e que agora vocês começam uma história juntos. Agradeça a ele por te escolher como canal para materializar a vida.

AFIRMAÇÕES PARA O 1º TRIMESTRE

O Mestre *Paramahansa Yogananda* nos presenteou com inúmeras obras ricas na sabedoria milenar do Yoga e, uma delas, é chamada de: ***Afirmções Científicas de Cura***.

“Repita as afirmações com firmeza, intensidade e sinceridade, até obter um poder tão grande que uma ordem, um forte chamado do interior, seja suficiente para transformar suas células corporais e levar a alma a operar milagres.” - Paramahansa Yogananda

É importante reiterar que as afirmações propostas abaixo não fazem parte do livro do Mestre Paramahansa Yogananda, aqui estão sugestões, algumas possibilidades ligadas ao primeiro ciclo

gestacional. Essas afirmações podem ser usadas no início ou no final da aula podendo ser precedidas da meditação ou prática de *dhāraṇā*.

- 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.

ॐ

YOGA NO 2º TRIMESTRE

Como já dito anteriormente aqui nessa apostila, o 2º trimestre tende a ser mais confortável pois os desconfortos que podem se manifestar nos primeiros três meses costumam sumir. Percebam que uso o termo “tende” pois aqui estamos falando de forma geral. Sempre lembrem-se de olhar caso a caso, isso é fundamental para a boa condução de uma aula de Yoga para gestantes.

Como a barriga já começa a ficar mais aparente, alguns ajustes com relação a acomodação do abdômen nos *āsanas* começam a ser propostos.

Posturas invertidas, com apoio de cabeça ou parada de mão, **não são recomendadas**, principalmente, nos dois últimos trimestres gestacionais, pois seus benefícios não superam os riscos. Quando pratica-se *āsanas* de inversão, o bebê, pela ação da gravidade, vai pesar no diafragma da mãe que já está realocado dentro do corpo e isso pode gerar uma maior e até súbita falta de ar. Além disso, essas posturas oferecem um grande risco de queda que podem prejudicar a mãe e o bebê. Entendendo que um dos benefícios das inversões é estimular a circulação sanguínea e que isso pode ser bastante útil, principalmente em momentos de inchaço de membros inferiores, é possível propor que as pernas fiquem para cima, encostadas em uma parede enquanto a gestante fica com as costas no chão ou em um travesseiro triangular (gerando uma leve inclinação do tronco).

PRÁTICAS DE DHĀRAṆĀ - 2º TRIMESTRE

• *Nutrindo com amor*

Com os olhos fechados, organize-se numa postura confortável e observe a sua respiração. Perceba o ar entrando pelas suas narinas e nutrindo cada uma das suas células. Exale longa e lentamente. Conecte-se com a potência de vida que está dentro de você. Visualize uma luz brilhante ao redor de todo seu corpo e percorrendo todas as suas veias, transportando luz, *prāṇā*, e oxigênio para cada uma das suas células e para o seu bebê. Essa luz é abundante e infinita e acolhe você e a sua amada criança. Vocês estão completamente seguras e amparadas. Respire profundamente nesse sensação de acolhimento.

AFIRMAÇÕES PARA O 2º TRIMESTRE

- 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.

YOGA NO 3º TRIMESTRE

No terceiro trimestre a barriga já está bastante aparente e vai crescendo pouco a pouco à medida que o bebê se desenvolve e ganha peso. Fortalecimento dos músculos dorsais e lombares que ficam mais sobrecarregados nesse período. Desacelerar também é importante nesse momento.

As posturas invertidas seguem sendo contraindicadas inclusive, aqui complementamos com a questão de que no último trimestre, a criança já vai se posicionando e se encaixando para a hora do parto e fazer uma postura invertida pode complexificar esse processo.

Durante o relaxamento, é fundamental que a gestante fique deitada com o tronco inclinado (com a ajuda de props) ou então de lado, preferencialmente virada para o lado esquerdo, evitando qualquer pressão na veia cava, localizada do lado direito do corpo. No entanto, vale ressaltar que o mais importante é o bem estar da aluna e seu bebê, caso ela se sinta melhor deitada do lado direito, prossiga dessa maneira pedindo que ela comunique qualquer possível desconforto para você.

PRÁTICAS DE DHĀRAṆĀ - 3º TRIMESTRE

• *Aliviando a ansiedade*

Essa prática pode ser feita sentada ou também em alguma postura restaurativa. Organize seu corpo e relaxe a sua expressão. Se você se sentir confortável para isso, leve as suas mãos no seu ventre, trazendo uma maior conexão com seu bebê. Inspire profundamente levando o ar para a parte baixa do seu abdômen e exale lentamente pela boca. Aqui a exalação é mais longa do que a inspiração. Siga nesse fluxo enquanto você nutre cada uma das suas células com *prāṇā*. Foque sua mente no presente, o presente é um presente e, aqui e agora, tudo está absolutamente bem e em perfeita harmonia. Tudo o que existe é o momento presente. Você está aqui, agora, presente. Você e o seu bebê estão completamente seguros. Siga o fluxo da sua respiração, contemplando a presença divina que renova a vida a cada instante.

• *Visualizando o parto - fazer essa prática quando estiver próximo da data de parto*

Feche os olhos e respire profundamente. A cada exalação, coloque pra fora e solte todas as crenças, medos e inseguranças que você tenha com relação ao parto e a maternidade. Abra espaço para a energia vital, tome o tempo que precisar. Perceba o seu corpo ficando mais relaxado e você cada vez mais presente. Não há nada além do presente.

Visualize-se na sua tela mental com saúde perfeita. O seu bebê está absolutamente sadio e tranquilo. Respire profundamente, exale longamente.

Traga para a sua mente, o seu trabalho de parto, ele acontece de forma orgânica e flui como uma dança entre você e Deus. Você está completamente amparada e segura, seu bebê está seguro. Anjos do amor estão presentes, o Sagrado se faz presente e se manifesta em cada célula do seu Ser.

Uma linda luz lilás recobre o seu corpo. Essa luz nutre e protege. Toda força que você precisa vem de uma fonte inesgotável. “A força que guia as estrelas, guia você também” (*Srii Srii Anandamurti*).

Você então se empodera completamente da sua força e permite que toda a sua potência se manifeste. A cada contração, seu útero abraça seu bebê, se despedindo dele pois sabe que ele está a caminho dos seus braços e sua morada não será mais no ventre materno.

Quando sua amada criança passa pelo sagrado portal da vida, você a segura em seus braços com todo amor do mundo presenciando esse reencontro Divino.

Vocês estão seguros, saudáveis e felizes.

AFIRMAÇÕES PARA O 3º TRIMESTRE

- 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.



YOGA NO PARTO

“A preparação para o parto enfoca a respiração como um dos pontos mais importantes. Todos sabemos respirar, pois assim que nascemos, respiramos. Só que respiramos mal. É preciso acabar com os bloqueios da respiração para reencontrar a plenitude que havia na criança, que respira com o ventre todo.” - Frederick Leboyer

Atravessar a fase do parto é intenso e exige muito do corpo e da mente. Aqui experimenta-se um momento de gigantesca potência e vulnerabilidade. O oxigênio é o que nutre nosso corpo então, muito importante que a gestante tenha consciência de sua respiração, que atua como uma grande aliada no parto. O ser humano respira, porém, muitas vezes, respira só minimamente para se manter vivo. A gestação pode ser um grande convite para uma autopercepção mais refinada desse lindo processo divino e fisiológico que é a respiração.

Quando estamos com medo, ansiosos, assustados, nosso sistema nervoso simpático comanda toda a atividade celular fazendo com que a nossa respiração fique curta e superficial, dificultando o total abastecimento do corpo com oxigênio.

As práticas de concentração, relaxamento, respiração, propostas no Yoga, podem trazer inúmeros benefícios para o parto, inclusive permitindo que a mulher confie e manifeste toda sua potência geradora de vida.

Sabidamente, Leboyer coloca em seu livro - **Se me contassem o parto**: *“A mulher precisa respirar lenta, profunda e intensamente, com fervor, dando ênfase à expiração que deve se tornar cada vez mais longa e suave. Em cada expiração ela traz dentro de si um som grave profundo, vindo das profundezas do ser, produzidos pelo abdômen.”*

Durante o trabalho de parto, a corrente de *prāṇā* preeminente é **Apāna Vāyu**, o fluxo descendente de energia que, além de nutrir e purificar a parte inferior do nosso corpo, é responsável pela saúde dos processos de eliminação. A sensação de segurança e confiança nos processos e no fluxo vital se fazem presentes quando esse *Vāyu* flui livremente

“ Para mudar o mundo é preciso mudar a forma de nascer” - Michel Odent

AFIRMAÇÕES PARA O PARTO

- Eu sou uma deusa parideira;
- As contrações são ondas e eu, o oceano;
- Eu me abro para a vida;

- Minhas ancestrais estão parindo junto comigo;
- Eu tenho tudo que preciso para parir o meu bebê;
- Cada contração me leva mais perto de conhecer meu bebê;
- Eu escolho acessar meu poder inato de dar à luz.

ॐ

YOGA NO PÓS PARTO

Por conta da grande exigência abdominal durante o período gestacional, o músculo do abdômen passa por algumas alterações e as fibras musculares acabam se desgastando, por conta disso, a região central do abdômen fica com um espaço aberto (que vai variar de mulher pra mulher) entre os músculos retos. Exercícios que estimulem excessivamente a região abdominal não são indicados até o fechamento total dessa abertura, chamada diástase. Por isso reitero a importância do aval médico para a prática de Yoga também no pós parto.

No período de até 6 semanas após o parto, o abdômen não deve ser estimulado e exercícios mais intensos só devem ser propostos com, no mínimo, 3 meses do nascimento do bebê. O corpo da mulher segue passando por mudanças, é muito importante ser gentil e paciente com o processo, inclusive, é também nossa tarefa lembra-la disso.

É oportuno saber qual foi a via de parto para que possamos propor práticas seguras. As possíveis vias de parto são: cesárea (cirurgia onde é feito um corte na região do útero) ou vaginal (chamado também de “parto normal”). No caso do parto normal, é importante saber também se houve laceração perineal, se foi necessário dar pontos ou se houve episiotomia (prática médica ultrapassada e, comumente não indicada, que corta o períneo da mulher). Em caso de cesárea, importante que tenha sido observada a cicatrização, além da disposição da mãe.

Após o parto, muitas mulheres podem apresentar uma alteração na estrutura sacroiliaca como resultado da frouxidão ligamentar, que pode trazer incômodos na região lombar, por isso, trabalhar *āsanas* que fortaleçam essa área, podem contribuir para neutralizar a frouxidão. Evitar posturas em decúbito ventral caso ainda haja sensibilidade na cicatriz.

Outro ponto relevante a observar nesse período, é a questão da amamentação. Com a produção de leite, os seios tendem a ficar cheios e, muitas vezes, doloridos. Movimentos com os braços, que ampliem e alonguem a região peitoral, podem ser muito benéficos nesse período. Qualquer postura de barriga para baixo em que os seios ficam pressionados contra o chão devem ser cuidadosamente avaliadas para não gerar desconforto.

Práticas meditativas, restaurativas e respiratórias são muito bem vindas nesse momento que tende ser de maior vulnerabilidade da mulher. Frases afirmativas, *saṅkalpa* e exercícios que proponham um acolhimento, são extremamente benéficos.

AFIRMAÇÕES PARA O PÓS PARTO

- Eu aceito as mudanças com amor;
- Meu corpo segue nutrindo minha criança com amor;
- O meu leite é perfeito para o meu bebê;
- Eu abro mão do controle e me entrego para o fluxo sagrado da vida;
- Eu sou a mãe perfeita para o meu bebê;
- Eu tenho o poder de ensinar, guiar e acolher com amor o meu bebê;
- Tudo o que eu preciso para cuidar do meu bebê já está em mim.

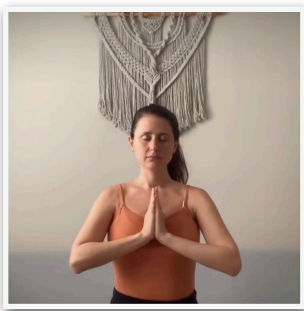
ॐ

SEQUÊNCIA DO CÍRCULO DO AMOR

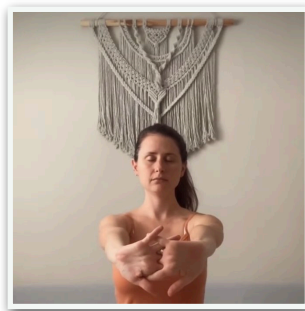
Essa sequência pode ser utilizada em ***todas as fases da gestação***, inclusive no ***pós parto***.

Aqui nós sincronizamos os movimentos dos braços com a respiração. Esse exercício pode ser realizado com a intenção de conectar com a fonte infinita e abundante de amor que há em cada um de nós. À medida que eu expando meu amor para o mundo, sabendo que a fonte é inesgotável, eu recebo de volta multiplicado esse amor e o aceito em meu coração.

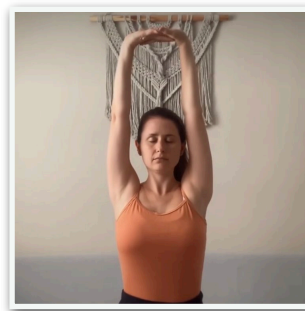
Obs: essa prática também é benéfica para quando o seio está dolorido, ajudando a alongar a região peitoral e aliviando as tensões nessa região.



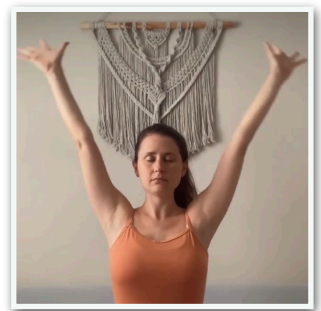
INSPIRA



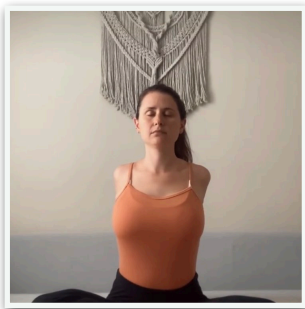
EXALA



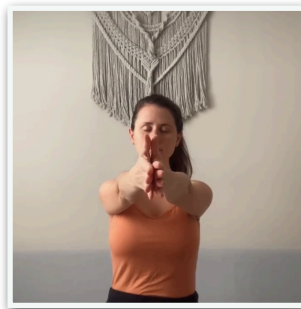
INSPIRA



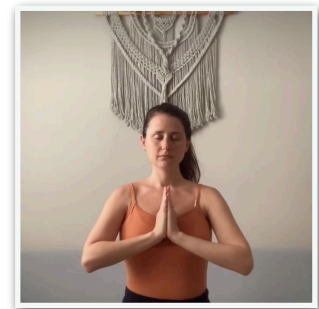
EXALA



INSPIRA



EXALA



INSPIRA

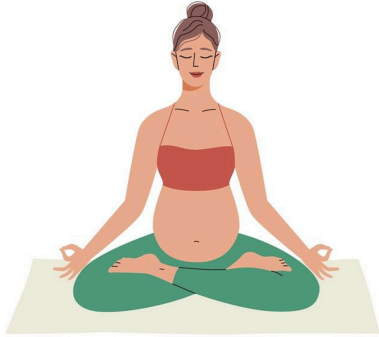
Na sequência a seguir, trarei os *āsanas* e suas indicações e contraindicações de acordo com o trimestre gestacional, no entanto, o mais importante a ser observado, é o conforto da aluna. Tem *āsanas* que são indicados nos 3 trimestres mas que podem gerar desconforto na mãe.



GUIA DE ĀSANAS NA GESTAÇÃO



GUIA DE ĀSANAS NA GESTAÇÃO



PADMĀSANA • Postura do Lótus

Indicada para todas as fases da gestação

Obs: importante um cuidado extra para as articulações das gestantes. Esse āsana só deve ser indicado para alunas mais experientes e que já faziam essa postura com tranquilidade antes da gestação.

Props: para um maior conforto, é possível colocar uma manta dobrada nos ísquios ou também uma almofadinha, isso facilita manter a curvatura natural da lombar. Se os joelhos

ficarem muito distantes do chão, é possível também colocarmos almofadas de apoio embaixo dessas articulações.

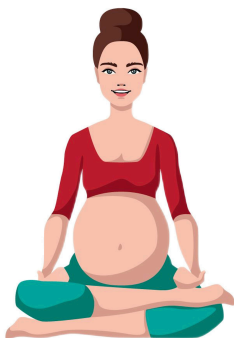


SUKHĀSANA • Postura Confortável

Indicada para todas as fases da gestação

Obs: excelente āsana para práticas de *prāṇāyāmas*, *dhāraṇā* e *dhyāna*.

Props: para um maior conforto, é possível colocar uma manta dobrada nos ísquios ou também uma almofadinha, isso facilita manter a curvatura natural da lombar. Se os joelhos ficarem muito longe do chão, é possível também colocarmos almofadas de apoio embaixo dessas articulações.



ARDHAPADMĀSANA • Meia Postura do Lótus

Indicada para todas as fases da gestação

Obs: tomar como referência as mesmas indicações propostas em *sukhāsana*.

DANDĀSANA • Postura do Bastão

Indicada para todas as fases da gestação

Obs: à medida que a barriga for crescendo, recomenda-se que afaste levemente as pernas para melhor acomodação.

Props: pode ser usada uma **manta** dobrada embaixo dos isquios trazendo maior conforto e menor sobrecarga para a região lombar e liberando os isquiotibiais. Pode ser usada a parede também como apoio para as costas auxiliando no alinhamento.



BALĀSANA - Postura da Criança

Indicada para todas as fases da gestação

Obs: optar pela variação com as pernas levemente afastadas para diminuir a pressão no abdômen e abrir espaço para melhor acomodação da barriga.

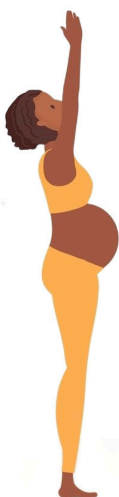
Props: pode ser feita com um **bolster** na frente deixando o tronco mais alto e trazendo mais conforto. Possível também usar a bola suíça e apoiar os braços nela.

TĀḌĀSANA - Postura da Montanha

Indicada para todas as fases da gestação

Obs: esse āsana cultiva estabilidade e fortalecimento das pernas. Os pés enraizados, a estabilização das pernas e do assoalho pélvico atuam também na região do *mūlādhāra cakra*.





URDHVA HASTĀSANA • Postura das Mãos para Cima

Indicada para todas as fases da gestação

Obs: para algumas alunas, ficar com as mãos pra cima e com o olhar pra cima durante muito tempo, pode gerar desconfortos e, em casos de pressão alta não controlada, é recomendado ficar pouco tempo na postura ou propor a variação com as mãos em *añjali mudrā* em frente ao peito.

VRKṢĀSANA - Postura da Árvore

Indicada para todas as fases da gestação

Obs: em casos de dificuldade com a execução do *āsana*, pode manter uma cadeira ao lado da aluna para ela apoiar a mão no encosto ou então deixa-la próxima da parede para evitar quedas. A variação ao lado é com a perna em meio lótotus porém, pode ser feita com o pé apoiado na região de dentro de qualquer altura da perna de base, evitando apenas posicionar o pé contra o joelho.



GARUḌĀSANA - Postura do Pássaro Garuda | Postura da Águia

Indicada para todas as fases da gestação.

Obs: é possível propor também a variação com as pernas em *vajrāsana* ou em *tāḍāsana*, mantendo apenas os braços de *garuḍāsana*.

Props: caso haja dificuldade em se equilibrar é possível propor a postura sentada na cadeira, mantendo assim pernas e braços na posição de *garuḍāsana*.

TRIKOṆĀSANA - Postura dos Três Ângulos

Indicada para todas as fases da gestação.

Obs: em caso de desconforto, propor que a cabeça fique virada para frente ou para baixo. Em caso de limitação na musculatura peitoral, é possível propor que a mão de cima fique apoiada na pelve.

Props: a postura pode também ser feita com a ajuda dos blocos, apoiando a mão no bloco ao invés de apoiar na perna.



VARIAÇÃO DE TRIKOṆĀSANA - Postura do Triângulo

Indicada para todas as fases da gestação.

Obs: é possível propor a variação no chão. Ajoelhar com uma das pernas e colocar o pé da outra perna a frente, no chão, criando ângulos de 90° com as pernas e fazendo o braço de *trikoṇāsana* para o lado da perna que está atrás (ajoelhada).

MĀLĀSANA - Postura da Guirlanda

Indicada para todas as fases da gestação.

Obs: é preciso uma maior atenção na execução dessa postura da semana 30 em diante, havendo a indicação de realiza-la somente com o apoio do bloco no bumbum. Caso o bebê esteja em apresentação pélvica a partir da semana 30, essa postura é **contraindicada**. Essa postura pode ser utilizada próximo a data de parto, estimulando o parto natural. Esse *āsana* intensifica a circulação sanguínea na região pélvica. Em caso de hemorróidas, placenta prévia, ligadura cervical, **não** praticar o *āsana*.

Props: um **bolster** ou **bloco** podem ser utilizados como apoio na região do bumbum.





SETHUBANDĀSANA • Postura da Ponte

Indicada para todas as fases da gestação.

Obs: essa postura é bastante usada em práticas de fisioterapia pélvica para fortalecimento do períneo pois cultiva um fortalecimento do assoalho pélvico.

Props: caso haja uma fraqueza na musculatura da perna e dos glúteos que impeça a aluna de permanecer na postura, é possível propor uma variação utilizando um

bloquinho apoiado na região do sacro.

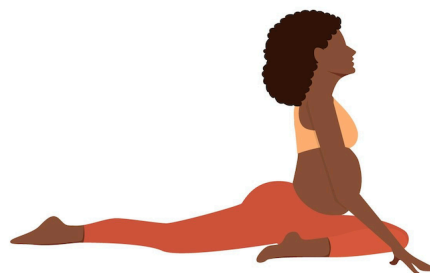
KAPOTĀSANA • Postura do Pombo

Indicada para todas as fases da gestação.

Obs: esse āsana de abertura de quadril é bastante útil no período gestacional. Auxilia na liberação de tensões profundas enraizadas na pelve e no quadril, além de trabalhar a abertura do *anāhata cakra*.

Pode ser praticada com a perna de trás flexionada caso haja necessidade ou então com o pé da perna da frente encaixado embaixo da coxa de trás. Essa postura pode ser benéfica para queixas de dor no ciático.

Props: caso haja necessidade, é possível usar um bloco em cada mão.



ADHO MUKHA SVĀNĀSANA • Postura do Cachorro Olhando pra Baixo

Indicada para todas as fases da gestação

Obs: não deve exceder **30 segundos** o tempo de permanência na postura para não correr o risco de restringir o fluxo sanguíneo para o bebê. Após as 34 semanas de gestação, evite qualquer postura que possa inverter o corpo pois o bebê já está começando a se posicionar com a cabeça para baixo. Esse āsana não deve ser praticado em caso de tontura.

PARIVṚTTA JĀNUSĪRṢĀSANA • Postura da Cabeça no Joelho Torcida

Indicada para todas as fases da gestação

Obs: a prática lateralizada de *jānusīrṣāsana* pode ser bastante benéfica e, inclusive, mais indicada e segura para todos os trimestres gestacionais.

Props: pode ser usado uma cinta de yoga para alongar a perna porém, mantendo a coluna elevada.



JĀNUSĪRṢĀSANA • Postura da Cabeça no Joelho

Indicada para todas as fases da gestação - com adaptações

Obs: aqui é preciso muita cautela para não exercer pressão excessiva sobre o abdômen. Durante a gestação faremos uma **variação** de *jānusīrṣāsana* e **não** levaremos a cabeça no joelho.

Props: muito útil utilizar o *yoga strap* para manter o tronco elevado e cultivar o alongamento da perna.



PRASĀRITA PADOTTANĀSANA • Postura de Extensão das Pernas

Indicada para todas as fases da gestação

Obs: esse *āsana* ajuda a flexibilizar a coluna e a alongar a musculatura das pernas. Importante cuidar para não tensionar a região cervical.

Props: pode usar blocos para apoiar as mãos.





UṢṬRĀSANA • Postura do Camelo

Indicada para todas as fases da gestação

Obs: Essa é uma postura muito potente no que diz respeito a expansão da capacidade respiratória. Além disso, cultiva a abertura e expansão do *anāhata cakra* e estimula o funcionamento do timo, trabalhando o sistema imune. É importante cuidar para não exagerar na extensão do tronco, evitando sobrecarga na lombar e o alongamento descomedido da musculatura abdominal.

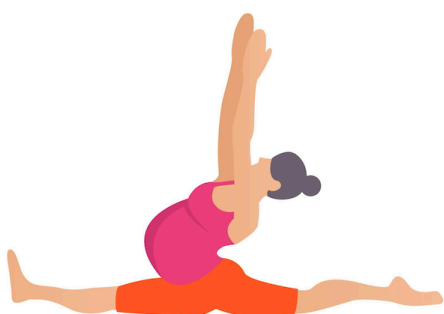
Props: aqui podemos usar blocos para o apoio das mãos ou também uma manta dobrada nos joelhos para trazer mais conforto.

UTKAṬĀSANA • Postura Proeminente ou Postura da Cadeira

*Indicada para todas as fases da gestação - **com adaptações***

Obs: como essa é uma postura que exige bastante da musculatura abdominal, durante a gestação podemos praticá-la sentada na bola ou na cadeira.

Props: bola e cadeira podem ser usados aqui. A gestante pode sentar na bola ou na cadeira.



HANUMANĀSANA • Postura do Salto de Hanuman

*Indicada para todas as fases da gestação - **com ressalvas***

Obs: só deve ser praticada por alunas mais experientes e que já faziam a postura com tranquilidade antes da gestação. Por conta do aumento da relaxina no corpo esse *āsana* deve ser proposto com bastante cautela. *ardhahanumanāsana* pode ser uma alternativa.

Props: pode usar um bolster ou almofadas maiores posicionadas na parte posterior da perna da frente.

PARSVAKONĀSANA • Postura do Ângulo Lateral

Indicada para todas as fases da gestação

Obs: é possível propor a variação com a o antebraço na coxa, *ardhaparsvakonāsana*.

Props: outra variação pode ser usando o bloquinho como apoio da mão de baixo.



MATSYĀSANA • Postura do Peixe

Indicada para todas as fases da gestação

Obs: essa postura viabiliza uma maior expansão respiratória abrindo espaço para o movimento do diafragma e expandindo *anāhata cakra*.

Props: é possível propor a variação com o bloco entre as escápulas ou com um bolster posicionado a partir da lombar até a cabeça.

ANANTĀSANA • Postura de Viçnu

Indicada para todas as fases da gestação

Obs: essa postura propõe uma expansão na região do quadril então é importante atentar-se à questão da relaxina e direcionar para que o limite de alongamento seja respeitado. Massageia a região das linfas e otimiza a atuação do sistema imunológico. É possível manter a perna de cima flexionada.

Props: é possível colocar uma almofada molinha ou uma manta dobrada na lateral da barriga como apoio caso haja a sensação de peso nessa região.



BIDALĀSANA • Postura do Gato | Movimento do Gato

Indicada para todas as fases da gestação



Obs: esse āsana é praticado em movimento de basculação da pelve. São duas posturas que são trabalhadas juntas, num movimento de expansão e retraimento. O crescimento da barriga já implica em um estiramento das fibras musculares portanto, evitar propor que a gestante

exagere nesse movimento.

Props: em caso de desconforto nos punhos é possível colocar uma parte de uma manta, talvez até dobra-la e posiciona-la na parte baixa das mãos, criando uma espécie de angulação, poupando mais a articulação dos punhos.



VIPARITA VIRABHADRĀSANA • Postura do Guerreiro Invertido

Indicada para todas as fases da gestação

Obs: em caso de pressão alta não controlada, evitar manter a mão para cima. Preferir que a angulação do joelho da frente esteja a 110° ou mais.

VIRABHADRĀSANA I • Postura do Guerreiro 1

Indicada para todas as fases da gestação

Obs: caso a aluna apresente questões de hipertensão não controlada ou ansiedade, o *āsana* deve ser realizado com as mãos na cintura. A postura cultiva coragem e vitalidade assim como o grande guerreiro. Por conta da maior frouxidão ligamentar nesse período, é aconselhado que a perna da frente na execução desse *āsana* esteja a 110° ou mais.

Props: o alinhamento do joelho da frente com o pé é bastante importante, principalmente para evitar lesões. Colocar dois blocos, um em cima do outro, na lateral de fora da perna da frente, alinhados com a lateral do pé da frente, podem servir como referência para não jogar o joelho para dentro.



VIRABHADRĀSANA II • Postura do Guerreiro 2

Indicada para todas as fases da gestação

Obs: esse *āsana* proporciona a expansão do assoalho pélvico e permite cultivar a estabilidade das articulações inferiores, ao passo que fortalece as pernas. As correntes energéticas de *prāṇā* (ascendente) e *apāna* (descendente) são equilibradas. Por conta da maior frouxidão ligamentar nesse período, é aconselhado que a perna da frente na

execução desse *āsana* esteja a 110° ou mais.

VIRABHADRĀSANA III • Postura do Guerreiro 3

Indicada para todas as fases da gestação

Obs: essa postura de equilíbrio e força trabalha o centro de gravidade e ajuda na estabilidade da pelve.

Props: pode ser proposta uma variação com os blocos no chão e as mãos apoiadas neles ou mãos apoiadas na cadeira ou também na parede.





NAṬARĀJĀSANA • Postura do Dançarino Śiva

Indicada para todas as fases da gestação

Obs: é possível propor esse āsana sem deslocar o tronco para frente, facilitando o equilíbrio.

ARDHA CANDRĀSANA • Postura da Meia Lua

Indicada para todas as fases da gestação

Obs: em situações onde haja pressão alta não controlada esse āsana deve ser realizado com menor tempo de permanência e também evitando posicionar os dois braços acima da cabeça. Uma variação com apenas um dos braços elevados ou com as pernas afastadas e as mãos na cintura, também podem ser propostos.

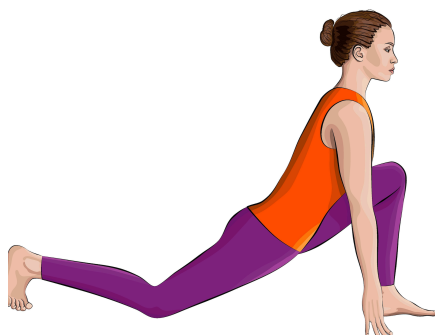


AŚVA SAÑCĀLĀSANA • Posição do Movimento do Cavalo

Indicada para todas as fases da gestação

Obs: esse é um āsana excelente para abertura do quadril e também beneficia o sistema linfático. Fortalece as pernas. A medida que a barriga cresce, é importante afastar a perna da frente para o lado evitando pressionar o abdômen.

Props: em caso de desconforto no joelho que está apoiado no chão, utilizar uma manta dobrada para protegê-lo. Blocos podem ser usados como apoio das mãos também.



ARDHA CANDRĀSANA • Postura da Meia Lua

Indicada para todas as fases da gestação

Obs: caso haja presença de problemas cardiovasculares, evitar muito tempo nessa postura com os braços elevados. Esse *āsana* trabalha abertura de quadril e também cultiva o equilíbrio e fortalecimento das pernas. As mãos podem também ficar apoiadas na perna da frente.

Props: é possível usar uma manta dobrada para apoiar o joelho que encosta no chão.



UTTĀNĀSANA • Postura da Extensão

Indicada para todas as fases da gestação

Obs: excelente *āsana* no que se refere a saúde da coluna e dos tendões. Porém, a medida que a gestação avança e a barriga cresce, fazemos a adaptação afastando mais as pernas para evitar pressão excessiva no abdômen ou então praticamos o *āsana* abaixo, *ardhauttānāsana*.

Props: utilizar os blocos como apoio das mãos caso haja dificuldade de descer o tronco.

ARDHAUTTĀNĀSANA • Meia Postura da Extensão

Indicada para todas as fases da gestação

Obs: aqui podemos propor o afastamento das pernas para acomodar melhor a barriga, evitando pressão nessa região.

Props: é possível utilizar os blocos como apoio para as mãos, fazendo com que o tronco desça menos.





ANANDA BALĀSANA • Postura do Bebê Feliz

Indicada para o primeiro e segundo trimestre de gestação

Obs: o *āsana* é mais indicado nos dois primeiros trimestres por conta do tamanho da barriga. À medida que o bebê cresce, pode se tornar desconfortável ficar deitada de barriga para cima. Essa é uma postura que propõe purificação e liberação de bloqueios. Ativa *apāna vāyu*, melhorando o funcionamento dos sistemas excretores.

Props: se atentar para caso a aluna esteja tirando os ombros do chão no intuito de alcançar os pés, isso cria tensão na região cervical. Nesse caso, é possível propor o uso do *yoga strap*, passando ele nos pés e então, ela segura a faixa com as mãos ao invés de tocar os pés. Possível também usar uma faixa em cada pé ou então sugerir que faça o *āsana* com os pés levemente mais próximos.

UPAVIṢṬAKONĀSANA • Postura do Ângulo Sentado

Indicada para todas as fases da gestação

Obs: importante cuidar para que não haja um alongamento excessivo. Esse *āsana* auxilia na liberação de tensões na região do quadril.

Props: é possível usar uma manta dobrada na região dos ísquios.



VAJRĀSANA • Postura do Raio

Indicada para todas as fases da gestação

Obs: afastar um pouco os joelhos para evitar sobrecarga na região abdominal à medida que a barriga cresce.

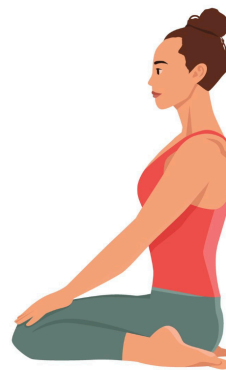
Props: é possível usar o mat dobrado na região dos joelhos (como na imagem ao lado) ou um cobertor dobrado para suavizar o atrito. É possível também utilizar uma manta dobrada entre as panturrilhas e os ísquios, trazendo mais conforto para a postura. Um bolster pode ser colocado entre as pernas para casos de encurtamento do quadríceps.

VIRĀSANA • Postura do Herói

Indicada para todas as fases da gestação

Obs: esse *āsana* nos convida a acalmar o sistema nervoso. Além de trabalhar a flexibilidade das articulações inferiores, também aumenta a circulação sanguínea na região das pernas.

Props: é possível também utilizar uma manta dobrada ou um bloquinho abaixo dos isquios, trazendo mais conforto para a postura. Um bolster pode ser colocado entre as pernas também.



SUPTA VIRĀSANA • Postura do Herói

Reclinado

Indicada para o primeiro trimestre gestacional

Obs: assim como na postura do herói, muito cuidado ao indicar esse *āsana* por conta da possível sobrecarga na articulação dos joelhos. Essa postura provoca uma

massagem na região das glândulas adrenais e também dos rins.

Props: utilizar o bolster posicionando uma das extremidades dele na lombar e o restante ao longo da coluna.

BADDHAKOṆĀSANA • Postura da Borboleta

Indicada para todas as fases da gestação

Obs: esse *āsana* é excelente para liberar tensões na região do quadril e fortalecer o assoalho pélvico. Aprimora a circulação sanguínea beneficiando muitos sistemas.

Props: em alguns casos, é recomendado colocar uma manta dobrada nos isquios ou também uma almofadinha, isso facilita manter a curvatura natural da lombar. Se os joelhos ficarem muito distantes do chão, é possível também colocarmos almofadas de apoio embaixo dessas articulações.



GOMUKHĀSANA • Postura da Face da Vaca

Indicada para todas as fases da gestação

Obs: esse *āsana* é bastante benéfico para o sistema imunológico e linfático pois proporciona uma massagem na região da virilha e axilas. Além de aumentar a capacidade de respiração, essa postura também trabalha intensamente a região do quadril e dos ombros, aumentando a circulação sanguínea nessas áreas. Pode ser proposta caso a aluna tenha queixas de dificuldade para respirar.



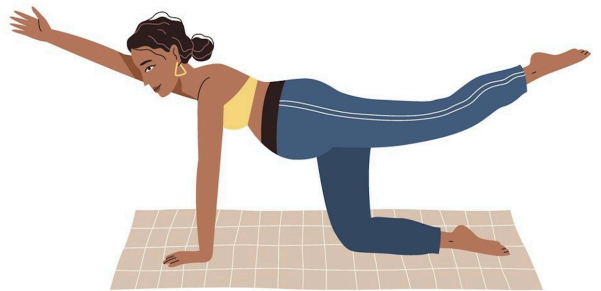
CHAKORAVAKĀSANA • Postura da Pássaro do

Sol

Indicada para todas as fases da gestação

Obs: apesar de ser possível para todas as fases gestacionais, não é indicada a permanência por longos períodos a partir do 2º trimestre por conta do peso da barriga e ação da gravidade. Evitamos assim um favorecimento de diástase.

Props: em caso de desconforto nos punhos, é possível colocar uma parte de uma manta, talvez até dobra-la e posiciona-la na parte baixa das mãos, criando uma espécie de angulação, poupando mais a articulação dos punhos.



PŪRVOTTĀNĀSANA • Postura da Prancha Invertida

Indicada para todas as fases da gestação

Obs: esse *āsana* contribui para a saúde cardiovascular além de auxiliar na expansão respiratória. Reduzir o tempo de permanência na postura à medida que a barriga cresce.

Props: em caso de desconforto nos punhos pode usar a mesma solução proposta nos *āsanas* de quatro apoios.



PARIGHĀSANA • Postura da Tranca

Indicada para todas as fases da gestação

Obs: esse *āsana* fortalece a região pélvica e proporciona uma drenagem linfática, favorecendo esse sistema.

Props: a mão de baixo pode ficar apoiada no bloquinho. Colocar uma mantinha dobrada no joelho do chão em caso de desconforto nessa região.



DEVĪĀSANA • Postura da Deusa

Indicada para todas as fases da gestação

Obs: esse *āsana* ajuda no fortalecimento do assoalho pélvico além de tonificar joelhos e pernas. Cuidar para que os joelhos permaneçam alinhados com os pés.

URDHVA MUKHA SVANĀSANA • Postura do Cachorro

Olhando pra Cima

Indicada para o primeiro trimestre gestacional

Obs: esse *āsana* não deve ser proposto nos últimos dois trimestres pois pode hiperestender a musculatura abdominal que já está bastante estendida além de possibilidade de queda com a barriga para baixo.

Props: possível usar um bolster ou almofada mais firme na região do púbis.





BHUJAṄGĀSANA • Postura da Cobra

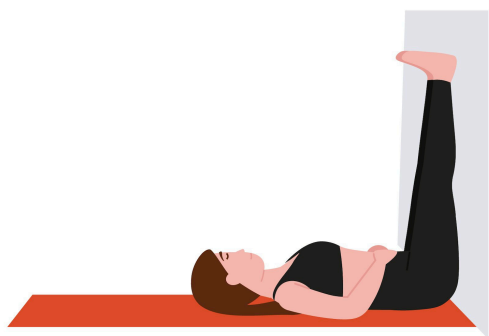
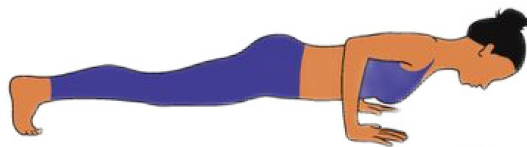
Indicada para o primeiro trimestre gestacional

Obs: esse *āsana* deve ser proposto com **cautela** no primeiro trimestre e não deve ser proposto nos últimos dois trimestres pois pode hiperestender a musculatura abdominal que já está bastante estendida além de possibilidade de queda com a barriga para baixo.

CATURANGA DANDĀSANA • Postura da Prancha

Indicada para o primeiro trimestre gestacional

Obs: esse *āsana* deve ser proposto para alunas mais experientes e que já praticavam Yoga antes da gestação. Caso contrário, o risco de queda é maior. É possível propor a variação com os joelhos apoiados no chão.



VIPARĪTA KARĀṆĪ MUDRĀ • Postura da Forma Invertida

Indicada para todas as fases da gestação - **com**

adaptações

Obs: não deve ultrapassar o tempo de 30 segundos pois a gestante fica deitada em decúbito dorsal. É um *āsana* muito benéfico para aliviar inchaços nas pernas.

Props: é possível apoiar o sacro em uma manta dobrada ou almofada e as pernas podem ficar apoiadas para cima em uma parede.

ŚAVĀSANA • Postura do Cadáver

Indicada para todas as fases da gestação

Obs: a partir do 1º trimestre a tendência é que ficar deitada em decúbito dorsal seja desconfortável pois o feto tende a pressionar a veia cava inferior e isso pode dificultar o retorno venoso, além de trazer possíveis desconfortos no que se refere a respiração. Por conta disso, é importante propor variações na execução desse *āsana* de relaxamento.

Deitar-se lateralmente pode ser uma boa alternativa inclusive usando almofadas para deixar o mais confortável possível. Outra possibilidade é inclinar o tronco da gestante usando bolster e blocos para que haja conforto.



ĀSANAS E GRUPOS DE POSTURAS PARA QUESTÕES ESPECÍFICAS

Abaixo estão algumas sugestões de *āsanas* específicos ou grupos de posturas que podem auxiliar no alívio de determinadas questões que podem se apresentar ao longo da gestação.

AZIA - Optar por *āsanas* de extensão de tronco e evitar flexões, além de evitar levar o tronco e a cabeça para frente e para baixo.

DOR NO CIÁTICO - *Kapotāsana* é uma excelente opção pra essa situação. A postura de 4 apoios pode ser proposta também.

DOR NA LOMBAR - Em posturas sentadas, auxiliar a reorganização das estruturas da bacia e coluna com o apoio de almofadas nos ísquios.

DOR NA REGIÃO DO CÓCCIX - Com os ísquios apoiados no chão, afastar levemente as pernas, dobra-las com os joelhos apontando para o teto, pés apoiados no chão e mãos posicionadas na região dos joelhos. A partir dessa posição, propor o movimento de coluna que realizamos na postura/movimento do gato. Esse movimento ajuda a massagear essa região.

FALTA DE AR - Praticar *āsanas* que expandam a caixa torácica e permitam uma melhor movimentação do diafragma, como por exemplo, *gomukhāsana*, extensões de tronco e também o Círculo do Amor.

FISGADA NA VIRILHA - A postura da mesa/postura de 4 apoios, pode ser bastante útil nessa situação.

INCHAÇO NOS PÉS E PERNAS - Propor colocar os pés para cima, com apoio da parede, como em *Viparīta Karaṇī Mudrā*.

PESO NA PELVE - *Āsanās* usando a bola suíça podem ser muito úteis nessa situação. Inclusive, a bola suíça pode ser uma excelente aliada durante o trabalho de parto, ajudando a minimizar a sensação de peso à medida que as contrações avançam.

PRESSÃO ALTA - Evitar *āsanās* que levem os braços acima da cabeça.

TONTURA E ENJÔO - Evitar *āsanās* que fiquem com a cabeça pra baixo assim como transições muito dinâmicas entre posturas, inclusive práticas em *vinyasa*.

BENEFÍCIOS GERAIS DE CADA GRUPO DE POSTURAS

Posturas em pé

- Tonificam a musculatura das pernas
- Ajudam a trazer aterramento
- Auxiliam no estado de quietude
- Cultivam a estabilidade do corpo e da mente
- Estimulam a circulação sanguínea

Extensões

- Auxiliam na expansão do *anāhata cakra*
- Mobilizam e flexibilizam a coluna vertebral
- Massageiam rins e órgãos do abdômen
- Proporcionam expansão da caixa torácica cultivando maior entrada de ar
- Atuam facilitando o processo digestivo

Flexões

- Massageiam órgãos abdominais
- Proporcionam uma maior possibilidade de introspecção
- Atuam tranquilizando o sistema nervoso
- Convidam a atitude de entrega, reverência e devoção

Invertidas

- Invertem o fluxo sanguíneo
- Irrigam com sangue a região da cabeça
- Facilitam o retorno venoso
- Facilitam o processo de rejuvenescimento do corpo
- Estimulam a circulação

Restauradoras

- Proporcionam calma e tranquilidade
- Cultivam um estado de presença e relaxamento profundo
- Aquietam sinais de ansiedade e preocupação
- Propõe alinhamento e entrega
- Estimulam o sistema nervoso parassimpático

UTILIZANDO PROPS / ACESSÓRIOS

A prática de Yoga para gestantes se beneficia muito do uso de props (acessórios). Eles são muito úteis para alinhamentos e também para trazer maior conforto e segurança durante a execução dos *āsanas*.

Abaixo, alguns props que devem estar à disposição numa aula de yoga para gestantes.

- Bolster;
- Mantas;
- Blocos;
- Yoga strap;
- Bola suíça - especialmente útil no 3º trimestre por ajudar a aliviar a pressão na região pélvica;
- Cadeira;
- Almofadas;
- Toalhas enroladas;
- Eye pillow - pode facilitar na prática do relaxamento.



GUIA DE ĀSANAS NO PÓS PARTO



GUIA DE ĀSANAS NO PÓS PARTO

Como em qualquer āsana pós parto, é **fundamental** que haja a autorização do médico para o retorno as práticas. Outro ponto importante é ter a informação sobre a avaliação da cicatrização (em caso de cesárea ou pontos no períneo). Os āsanas propostos para o período da gestação podem também ser usados no pós parto.



PASCIMOTTĀNĀSANA • Postura da Pinça

Obs: Esse āsana pode ser praticado no pós parto porém, sempre levando em conta se a mulher já não está mais sangrando via vaginal. Pressões intensas no abdômen podem aumentar o fluxo sanguíneo nessa região e trazer maiores desconfortos. Em casos de cesárea, onde há uma

cicatriz no baixo abdômen, devemos evitar exercer muita pressão nessa região até que haja completa cicatrização.

Props: é possível usar um yoga strap nos pés e puxa-lo com as mãos. Outra possibilidade é colocar uma manta dobrada embaixo dos ísquios.

NAVĀSANA • Postura do Barco

Obs: essa é uma excelente postura para desenvolver o foco e o centramento. A busca pelo equilíbrio convida a estar nesse foco constante. Na presença de hérnia, esse āsana é contraindicado. Também é possível praticar a variação com as pernas semiflexionadas.





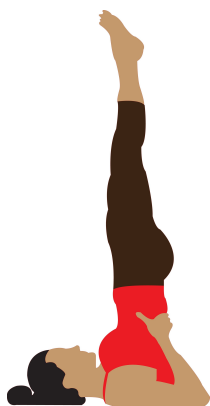
JATHARA PARIVARTANĀSANA • Torção Deitada sobre o Abdômen

Obs: esse é um *āsana* restaurativo que contribui com o funcionamento do sistema nervoso parassimpático, propondo tranquilidade. Auxilia também na expansão da região peitoral, favorecendo a respiração.

HALĀSANA • Postura do Arado

Obs: situações de pressão alta não controlada, questões cardíacas e desconfortos na região cervical são contraindicações para a realização dessa postura. Por ser um *āsana* de inversão, auxilia na revitalização dos órgãos e funções corporais.

Props: é possível colocar na região onde os pés tocam o chão, um bolster ou um bloco caso esse seja um alongamento muito intenso.

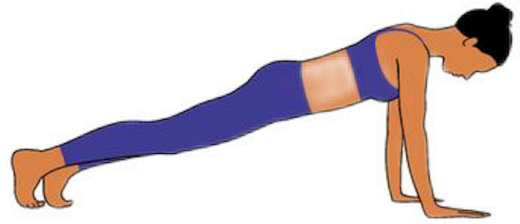


SARVANGĀSANA • Postura da Vela

Obs: esse *āsana* ajuda a trazer calma e quietude, harmonizando as funções do sistema nervoso. Caso esse seja um *āsana* muito intenso, é possível propor *viparīta karaṇī mudrā*.

KUMBHAKĀSANA • Postura de Retenção

Obs: esse *āsana* de estabilização auxilia na reorganização postural, fortalecendo a região das escapulas, abdômen e pelve.



DHANURĀSANA • Postura do Arco

Obs: atentar-se para qualquer incômodo que possa surgir na região das mamas. Como a preparação desse *āsana* é em decúbito ventral, não é recomendado, caso a mãe esteja com dores nos seios (comuns por conta da amamentação). Em caso de diástase, evitar esse *āsana*.

Props: é possível utilizar um *yoga strap* em cada pé.

*“Eu reverencio a sabedoria
que habita dentro de mim
Um dia quando enfim
sutil se tornar
o fio da vida por ti passará
O calor da base se elevará
e a chama do amor florescerá
Quando a mente se curvar,
ao infinito vou me integrar
Eu me curvo diante de ti
minh’alma querida prāṇā estelar
Eu e Deus somos um,
um só no amor,
dentro quero estar
Mantenha se alma e será mantida,
fusão do eu finito,
no infinito do meu lar
Ó Senhor provedor do sopro da vida
dentro de ti quero habitar
Com altitude e realização
Venho servir com fé e gratidão
Neste espaço tempo
Presença e união
Que ancora a manifestação
Com pureza e compreensão
Para poder andar com retidão
Busque a luz da harmonização
Para firmar e seguir sua missão
Wahe Guru Wahe Guru
Wahe Guru Wahe Jio
Eu me curvo a sabedoria interior,
a Alma querida que me habita”*



Semente Cristal - Sabedoria Interior

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANANDAMURTI, Shrii Shrii. **Psicologia do Yoga**. Editora Ananda Marga. 2013
- ANANDAMURTI, Shrii Shrii. **Um guia para a conduta humana**. Editora Ananda Marga. 2011
- CAMPESI, Juliana. **Formação de professores de Yoga à luz de vedanta**. 2020
- CHOPRA, Deepak. **Origens mágicas, vidas encantadas - Um guia holístico para a gravidez e o nascimento**. Editora Rocco. 2021
- FELDENKRAIS, Moshe. **Consciência pelo movimento**. Summus Editorial. 1972
- KARLL, Sunni. **Sacred Birthing - Birthing a New Humanity**. 3ª edição.
- LEBOYER, Frederick. **Nascer sorrindo**. Editora Brasiliense. 1974
- LEBOYER, Frederick. **Se me contassem o parto**. Editora Brasiliense.
- LE PAGE, Joseph. ABOIM Lilian. **Guia Prático de Posturas de Yoga**. Yoga Integrativa. 2020
- MARTÍN, Pabla Pérez San. **Manual de introdução a ginecologia natural**. Editora Ginecosofia. 2020
- PARMEGIANI, Carla. Anotações do curso de **Yoga para Gestantes**. 2021
- RODRIGUES, Livia Penna Firme. **Lobas e grávidas - guia pratico de preparação para o parto da mulher selvagem**. Editora Ágora. 2016
- SOUCHARD. Ph.-E. **O diafragma - anatomia, biomecânica, bioenergética, patologia, abordagem terapêutica**. Summus Editorial. 1989
- STAUGAARD-JONES, Jo Ann. **O musculo psoas - bem estar físico e emocional**. Editora Manole. 2018
- VERNY, Thomas - **O Bebê do Amanhã**.
- YOGANANDA, Paramahansa. **Afirmações Científicas de Cura**. Self-Realization Fellowship. 2008



ॐ तत् सत्
OM TAT SAT