



Yoga para Gestantes

1 prática para todos os trimestres

+

1 prática em dupla

com Anne Sobotta

Conteúdo exclusivo para assinantes do site annesobotta.com

Antes de começar

Faça sempre um acompanhamento pré-natal e certifique-se que você esteja liberada para prática de yoga.

Caso houver alteração do seu estado de saúde, interrompe a prática e procure atendimento médico.

Aula I- Sequência Equilibrante e os Princípios Básicos para a Prática

Nesta aula, vamos introduzir a prática de yoga na gestação e explicar seus princípios básicos para maior desfrute e prevenção de lesões.

Vamos entender os princípios de alinhamento a diferencia entre tônus e rigidez e flexibilidade e frouxidão.

E para isso vamos definir um conjunto de conceitos-chaves, que vamos manter presente durante todas nossas práticas. Esses são:

- 1) Grounding (enraizar, aterrar)
- 2) Alinhar
- 3) Abrir espaço
- 4) Fluir

Vamos aprender a entender as curvas da nossa coluna (lordose lombar e cervical e cifose torácica) e como elas se modificam naturalmente com a gestação (processo fisiológico). Vamos ver também como evitar patologias, cuidando da nossa postura e procurando o movimento saudável.

Aprenderemos a: ter cuidados com esforços excessivos nas articulações (hiperextensões), posicionar corretamente nossos joelhos em relação ao nosso quadril, e a nunca forçar um movimento, trabalhando sempre com margem de segurança. Ou seja, vamos sempre nos movimentar com o corpo, nunca contra ele.

Por fim, vamos descobrir os acessórios que iremos utilizar nas nossas aulas.

Acessórios: Almofada ou manta; Parede ou sofa/cadeira sem braços.

“Grounding” (enraizar), Alinhar, Abrir Espaço, Fluir!



Aula I- Sequência Equilibrante e os Princípios Básicos para a Prática

Como SENTAR.

Vamos prestar atenção nos eixos do corpo, em particular da coluna.

Na posição sentada, vamos perceber o alinhamento das orelhas, ombros e isquios.

Precisamos sempre manter espaço para o bebê na barriga, isto para o conforto da mãe e do bebê.

Vamos imaginar espaço entre cada vertebra da nossa coluna, imaginar um fiozinho puxado o topo da nossa cabeça para cima, enquanto sentamos bem nos isquios (e não no inicio das costas, nem no púbis). Por isso, vamos usar os acessórios adaptados a cada corpo e cada momento da gestação: manta dobrada, almofada, bloco, bolster.

Vamos sentir nosso bebê sendo carregado com conforto e segurança: perto da nossa coluna, no eixo da nossa bacia.

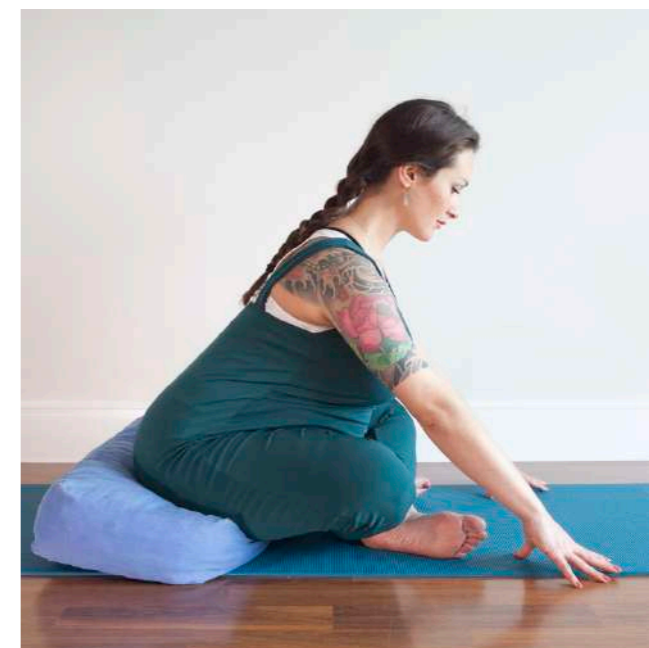


Aula I- Sequência Equilibrante e os Princípios Básicos para a Prática

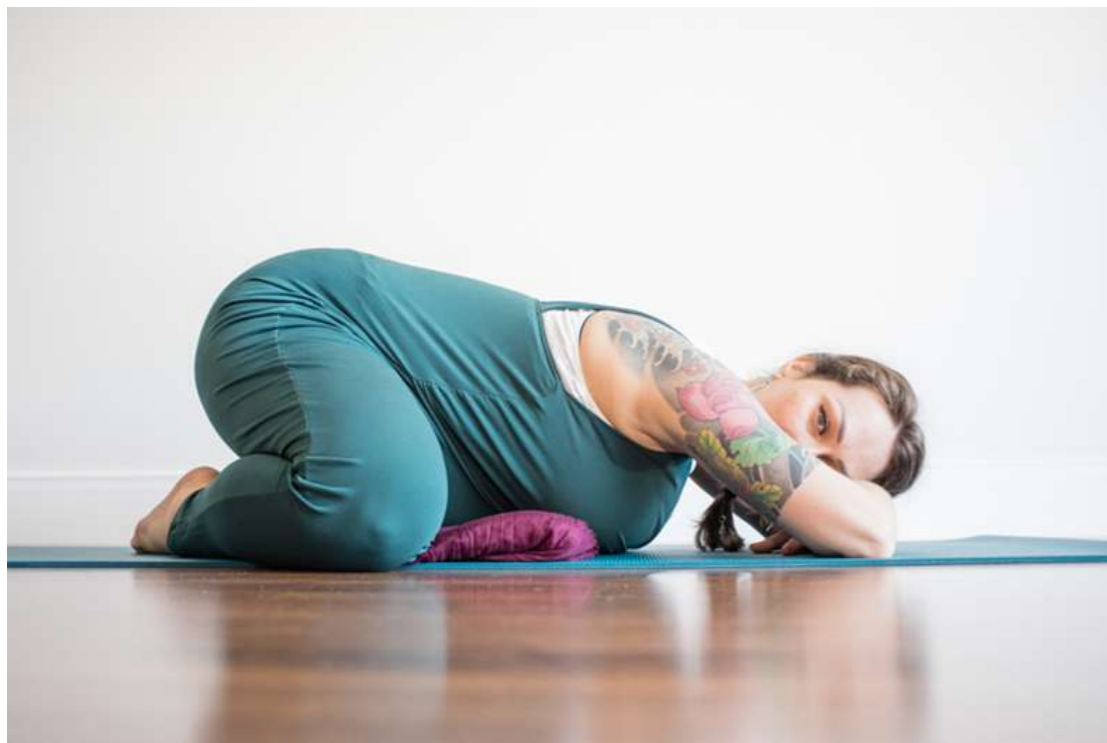
ABRIR e MOBILIZAR.

Ainda na posição sentada, vamos praticar movimentos simples de abertura, ao longo dos eixos do corpo, afim de providenciar espaço, conforto e mobilizar as articulações da coluna, ombros e quadris: flexão lateral, flexão frontal, retroflexão, torção e movimentos conjuntos.

Repita cada movimento aproximadamente 6 vezes de cada lado.



Aula I- Sequência Equilibrante e os Princípios Básicos para a Prática



Transição para a postura da CRIANÇA.

A partir da posição sentada vamos para a postura dita da Criança, uma postura de descanso que pode ser praticada em qualquer momento da gestação.

É importante afastar o joelhos para acomodar o volume crescente da barriga e usar os acessórios necessários para garantir o alinhamento correto das costas: alongadas, sem “bossa” no dorso e sem flexionar o pescoço em demasia.

A cabeça e o topo do torso devem estar apoiados confortavelmente (iremos rever isso mais em detalhes na aula 3).

Permanece por 8 respirações.

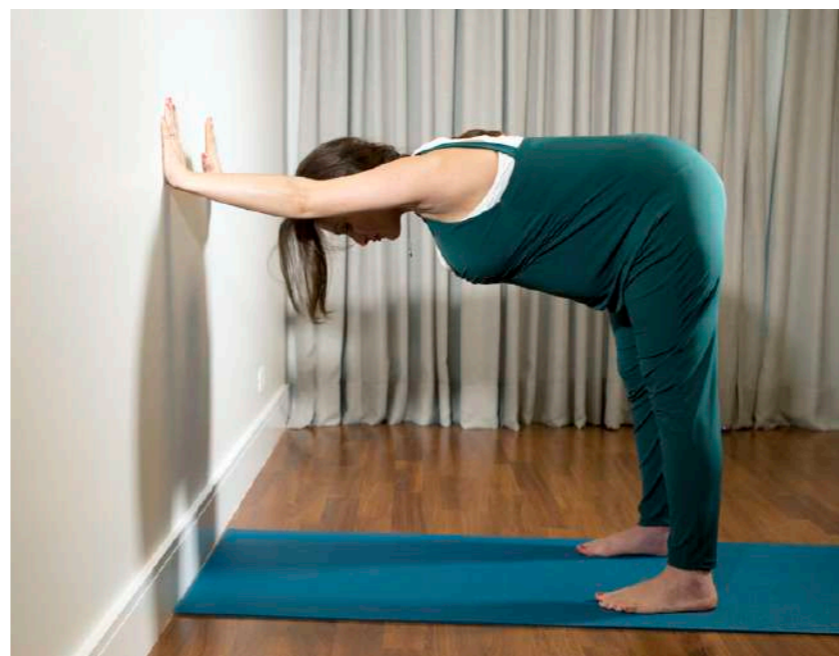
Transição para postura em PÉ.

Vindo na posição ajoelhada com um pé de apoio para frente, vamos para a posição em pé.

Vamos nos aproximar da parede (ou do dorso de uma cadeira ou de um sofá) para fazer uma meia-flexão para frente com apoio.

É importante acompanhar as dicas do vídeo para fazer a postura! Aqui também, vamos ter cuidado com o alinhamento correto das costas: alongadas, sem “bossa” no dorso. Os calcanhares não devem levantar e os joelhos nunca devem ser hiperextendidos.

Permanece por 4 respirações.



Aula I- Sequência Equilibrante e os Princípios Básicos para a Prática

Transição para o CHÃO e INVERTIDA

Utilizando a parede como apoio, vamos voltar ao nível do solo e seguir o passo-a-passo para vir numa posição invertida, com as pernas na parede.

A partir de 24 semanas de gestação, é recomendando utilizar um apoio (bolster, bloco, almofadas) debaixo do topo do sacro e do início da sua coluna lombar, afim que as costas tenham um leve angulo em relação ao chão.

Alternativamente, as pernas (panturrilhas) podem também apoiar-se no assento de uma cadeira ou sofa.

Permanece por 2 a 5 minutos.

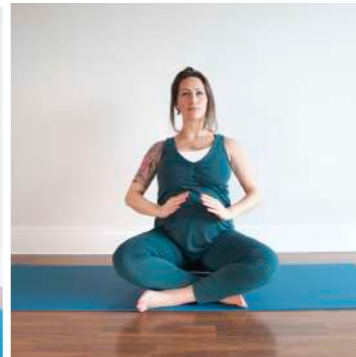


Aula I- Sequência Equilibrante e os Princípios Básicos para a Prática

PRANAYAMA (exercício de respiração)

Sentada encostada na parede (ou no chão, a frente do sofa, mas não acima dele!), vamos observar nossa respiração, abraçar nosso bebê com ela.

Vamos fazer uma sequência de movimento de braços sincronizado com a respiração chamada de “Circulo da felicidade”:



INSpire...



EXpire...



INSpire...



EXpire...



INSpire...

Aula I- Sequência Equilibrante e os Princípios Básicos para a Prática

1°+2°+3°
trimestres

DEITAR e RESPIRAR.

Deitada com as pernas flexionadas, solas dos pés no chão, vamos novamente observar nossa respiração, observar onde ela acontece no corpo, com a ajuda do toque das nossas mãos.



RELAXAMENTO.

Terminamos a prática com um relaxamento.

Alongue as pernas e coloque uma manta enrolada debaixo dos joelhos, ou então coloque um bolster abaixo da sua coluna, seguindo seu comprimento.

Atenção! A partir da 22ª semana de gestação, é aconselhado deitar de lado e não mais em decúbito dorsal.

Procure fazer um "scan" mental de cada parte do seu corpo, a relaxando na sequência. Traz uma afirmação positiva para sua prática de relaxamento, e repita ela mentalmente no início e no fim.



AULA 2 – Sequência em dupla

Sugestões de práticas para fazer em par, compartilhando o momento da gestação com alegria e muito carinho.

Acessórios: bolster, almofadas.

Apoio empático!



AULA 2 – Sequência em dupla

Porque fazer uma prática com par?

Porque é uma forma de compartilhar o carinho e o amor, de permitir que o apoio, o suporte tão essencial para qualquer mulher grávida possa se manifestar. Porque nenhuma mulher deveria estar a sós neste momento. É uma forma também de se preparar para o parto, um momento durante o qual receber apoio empático de um ser querido (que pode ser o pai do bebê mas também a irmã, a amiga, a doula...) será, com certeza, extremamente benéfico.

Apoiar de forma empática é não julgar, é se colocar no lugar do outro e sentir junto com ele; é entrega incondicional, é uma forma de amor.

Então escolhe seu parceiro ou sua parceira, e vamos!

Aquecimentos COSTAS-A-COSTAS.

Sentados de pernas cruzadas, costas contra costas, vamos fazer alguns movimentos juntos: giros de mãos e pés, flexão para os lados, torção. Sempre respirando tranquilamente. Não tenha pressa. Observe sua respiração e veja como talvez as duas respirações se harmonizam.

Agora, ainda costas contra costas, estendem as pernas e separem-as, com uma abertura moderada. O parceiro vem em flexão frontal, com as mãos apoiadas na sua frente e costas retas. O torso não deve passar de 30°. A parceira reclina-se simultaneamente no parceiro, com os braços aos lados. Se o pescoço da parceira estiver em hiperextensão (cabeça jogada para trás, desconfortável), colocar uma almofadinha abaixo. Manter o tempo que quiser (é para curtir!) e repetir do outro lado.



AULA 2 – Sequência em dupla

Transição >em Pé > SUSPENSÃO

Em pé, frente um ao outro, façam uma flexão para frente, cada um segurando nos ombros dx parceirx.

Agora, virando lado a lado, com braços enlaçados na altura da cintura e dos ombros, experimentem a postura da árvore, apoiando o pé na altura do tornozelo apenas.

Agora vamos fazer um exercício de agachamento e suspensão muito importante:

Posicionem-se frente a frente, braços estendidos pela frente, segurando-se pelos antebraços, pernas um pouco afastadas com os pés a 45°. Os braços precisam ser esticados, com os ombros jogados para trás, o peso do corpo nos calcanhares. A gestante abaixa-se na postura de cócoras enquanto ao parceiro permanece em pé, joelhos ligeiramente dobrados e torso inclinado para trás. Permanecer por algumas respirações e trabalhar a sensação de entrega e confiança. Permite soltar todo seu peso, sem resistência. Experimente balançar um pouco o corpo de um lado para o outro. Para voltar, pise firme no chão, sentindo os pés e as pernas lhe empurrando para cima. Repita algumas vezes.



AULA 2 – Sequência em dupla



Transição > Sentados > MASSAGEM.

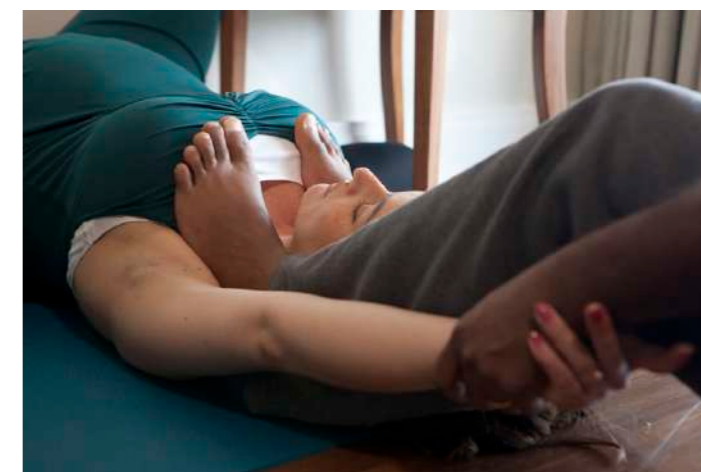
A gestante senta em posição confortável, pernas cruzadas. O parceira senta-se por trás, com as pernas estendidas e a planta dos pés encostada no osso sacro da parceira, uma junta à outra. Suavemente, com o peito dos pés, o parceiro massageia as costas da parceira. Experimente abrir a ponta dos pés para os lados, mas deixando sempre os calcanhares apoiados no solo.

Segue oferecendo o cafuné nos cabelos, depois faz a massagem da "cachoeirinha" nas costas, deslizando a ponta dos dedos em curvas ao longo da coluna, e finalize com a massagem de "affleurage", deslizando rapidamente a ponta das unhas nos ombros, braços, costas e coxas da parceira.

Transição > INVERTIDA na parede.

Ver aula 1.

O parceiro vem sentar atrás da gestante, com os seus pés nos ombros dela e segura-lhe nos punhos, dando uma tração leve nos braços. Depois o parceiro pode se ajoelhar e dar novamente um cafuné nos cabelos, uma massagem suave no couro cabeludo.



AULA 2 – Sequência em dupla

Exercício respiratório: CIRCULO DOURADO.

Venham sentar de frente um para o outro, o costas-a-costas.

- Juntem as mãos a frente do coração e entoam o som Yam,
- Inspirem levantando as mãos para o céu,
- Expirem abrindo os braços para os lados e entoando o som Om,
- Inspirem trazendo as mãos juntas novamente,
- Expirem e com a ponta dos dedos se tocando (polegares juntos apontando para cima, outros dedos juntos apontando para baixo), as mãos na altura da pélvis, entoar o som Ram.

Repetir 3 vezes.

(Os sons Yam–Om–Ram são “bijas”, sons–sementes conectados com o coração, o topo da cabeça, e o plexo solar).



RELAXAMENTO em dupla.

Coloquem uma música relaxante, deitam lado a lado, acomode-se, talvez com as mãos na barriga, sentindo o bebê, e permitem-se relaxar juntos por nada menos que 10 a 15 minutos.

CRÉDITOS

Texto:

Anne Sobotta

Fotografias e Ilustrações:

Anne Sobotta

Vicente Sampaio

Estúdio Gangorra

CONTATO

Anne Sobotta - Yoga e Práticas Somáticas na Perinatalidade

www.annesobotta.com

annesobotta.cursos@gmail.com

+55 12 99631-9799

Brasil

© Anne Sobotta 2020 - Todos os direitos reservados

