YOGA
NA GRAVIDEZ

YOGA NA GRAVIDEZ

Quem somos

Eugénia Palma
(Professora Sénior de Yoga na Gravidez)

Cristina Diniz
(Professora de Yoga na Gravidez)

Marco Peralta
(Professor Sénior de Yoga na Gravidez)

YOGA NA GRAVIDEZ

Objetivos da reunião:

- **Razões para praticar yoga na gravidez;**
- **Segurança do yoga na gravidez;**
- **Descrição de um aula típica de yoga pré-natal;**
- **Benefícios de cada técnica;**
- **Aspetos práticos;**
- **Proposta financeira;**
- **Outras propostas**

Razões para praticar yoga na gravidez:

Aumento da união com o bebé	Bem-estar físico, mental, emocional
Fortalecimento muscular	Facilidade de movimentos
Ativação da circulação sanguínea	Flexibilidade
Aumento do controlo e expansão da respiração	Descontração e ajuda a dormir melhor
Alívio de pequenos desconfortos (azia, dor nas costas, cãibras nas pernas, cefaleias)	Prevenção ou melhoria de dores lombares, varizes, hemorroidas ou retenção de líquidos
Oxigenação celular	Autoconhecimento
Equilibra o sistema neuro-endócrino	Preparação de zonas específicas do corpo para o parto (ex. Abertura pélvica, musculatura assoalho pélvico)
Reduz a ansiedade e estabiliza as emoções	Prepara mentalmente para o parto

YOGA NA GRAVIDEZ

Segurança do yoga na gravidez

- Avaliação médica previa;
- Abordagem segura, consciente e saudável;
- Plena consciência da praticante em cada posição;
- Professores experientes e cuidadosos (condução prática equilibrada);
- Atenção específica a cada trimestre da gravidez;
- Técnicas milenares comprovadas;
- Comunicação com cuidadores de saúde

YOGA NA GRAVIDEZ

Descrição de um aula típica de yoga pré-natal (60 a 90 min)

- **Aquietamento inicial;**
- **Vocalização de sons (mantras - kirtan);**
- **Exercícios de expansão e controlo da respiração (pranayamas);**
- **Posturas físicas (ásanas);**
- **Relaxamento profundo físico e mental (yoganidra);**
- **Meditação**

YOGA NA GRAVIDEZ

Benefícios da técnica

Aquietamento inicial:

- Acalma;
- Traz a atenção para o presente, deixando de lado preocupações, antecipações;
- Consciência de si (foco na respiração);
- Voltar a atenção para dentro do seu Ser;
- Conexão com o bebé

YOGA NA GRAVIDEZ

Benefícios da técnica

Vocalização de sons (mantras - kirtan):

- Expande a capacidade pulmonar;
- Liberta emoções / extroversão;
- Potencia o ligamento ao bebé

YOGA NA GRAVIDEZ

Benefícios da técnica

Exercícios de expansão e controlo da respiração (pranayamas):

- Controlo da respiração;
- Concentração;
- Ajuda no momento do parto;
- Ligação ao bebé;
- Expande a capacidade respiratória;
- Oxigenação celular;
- Favorece um útero mais relaxado;
- Placenta mais oxigenada;
- Descontração (expiração sobretudo);
- Consciência de si

YOGA NA GRAVIDEZ

Posturas físicas (ásanas)

Benefícios da técnica

- Consciência corporal (autoconhecimento corporal e mental);
- Reeducação postural global;
- Fortalecimento muscular e perineal;
- Flexibilidade e mobilidade articular;
- Melhoria do equilíbrio e coordenação motora;
- Abertura pélvica;
- Rotação da bacia;
- Oxigenação celular;
- Melhora circulação sanguínea;
- Equilibra o sistema hormonal;
- Lubrifica articulações;
- Massagem interna de órgãos;
- Alongamento dos músculos;
- Fortalecimento assoalho pélvico;
- Promoção da interação social (convívio com outras futuras mamãs)

YOGA NA GRAVIDEZ

Benefícios da técnica

Relaxamento profundo físico e mental (yoganidra)

- Descontração / paz;
- Supressão oscilações mentais;
- Comunhão com o bebé;
- Indução sentimentos / pensamentos positivos;
- Gerir o medo e a ansiedade;
- Autoconfiança;
- Repetição resoluções / desejos;
- Encontro com a sua verdadeira essência

YOGA NA GRAVIDEZ

Benefícios da técnica

Meditação

- União com o bebé;
- Pensamentos, sentimentos positivos (meditação induzida, guiada);
- Valorização de princípios éticos;
- Consciência do seu valor;
- Autoconhecimento;
- Paz, muito relaxamento;
- Consciência respiratória;
- Foco/concentração

YOGA NA GRAVIDEZ

Aspetos práticos

Condicionalismos: Avaliação / autorização médica prévia

Local: sala calma da instituição de saúde

Material: **tapetes**, bolsters, **mantas**, cintos, **bricks**

Seguro: obrigatório, a cargo da instituição de saúde e incluído na inscrição da praticante

YOGA NA GRAVIDEZ

Proposta da componente administrativa/financeira:

- Aferir a componente financeira em conjunto com a instituição de saúde;
- Sala de prática disponibilizada pela instituição de saúde;
- Controlo administrativo (inscrições, seguros) são da responsabilidade da instituição

YOGA NA GRAVIDEZ

Outras propostas:

- **Yoga pós-parto;**
- **Formação em yoga na gravidez de profissionais de saúde, ex. enfermeiras parteiras, doulas, psicólogas/os, entre outros cuidadores (Marco Peralta e Eugénia Palma);**
- **Workshops sobre temas de yoga, ex. exercícios respiratórios, relaxamento profundo, mantras, etc.**

YOGA NA GRAVIDEZ

OBRIGADA

Contatos:

Cristina Diniz: 913932157 / diniz.anacristina@gmail.com

Eugénia Palma: 969558880 / eugenia.palma@gmail.com

Marco Peralta: 939588538/ marcoperaltayoga@gmail.com