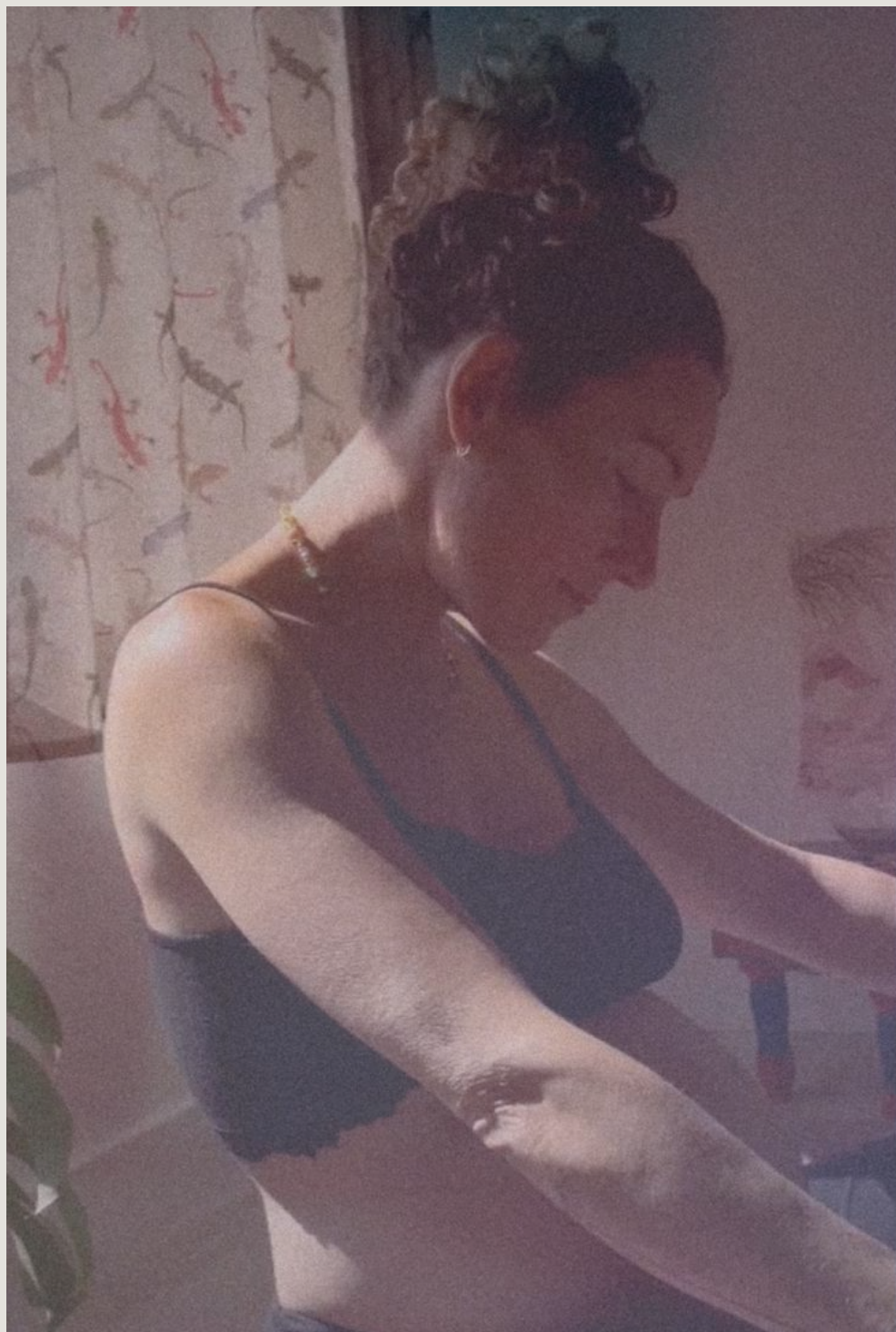


PROGRAMA IOGA PER EMBARASSADES



Sira Bover Egea

L'embaràs és un moment de gran transformació. El cos canvia, la vida s'obre pas, i és normal sentir més cansament i sensibilitat. La pràctica de ioga pot ser una eina preciosa per cuidar-te, però sempre ha d'estar adaptada al teu moment i al teu ritme.

***A continuació trobaràs algunes indicacions importants per
acompanyar-te durant la pràctica***

RECOMANACIONS

1 — Escolta **el teu cos**

Cada dia serà diferent. Si una postura no et resulta còmoda, si no et ve de gust o si sents qualsevol molèstia, no la facis. Atura, ajusta o descansa sempre que ho necessitis. El teu cos és la teva guia.

2 — Prioritza **el descans**

Durant l'embaràs hi ha molta activitat interna i és normal sentir més cansament. La pràctica online et permet fer pauses, modificar, tornar endarrere o acabar abans. Cuida el teu ritme.

3 — A partir **del segon trimestre**

Aquest programa està pensat per al segon trimestre i més endavant. Les pràctiques estan dissenyades per començar a partir del quart mes i es poden fer fins al final de l'embaràs, sempre que et sentis bé.

4 — Evita salts i torsions **intenses**

No farem moviments bruscos ni torsions profundes sobre l'abdomen. Els moviments són suaus i segurs, creant espai i estabilitat.

5 — Les inversions són **opcionals**

Si ja les has practicat abans i et sents còmoda, les pots continuar fent. Si no et venen de gust, simplement no les facis. Res és obligatori.

6 — Respira **de manera conscient**

La respiració és clau: aporta oxigen, sang fresca i nutrició al teu úter, placenta i nadó. Respira de manera suau, ampla i sostinguda durant tota la pràctica.

7 — Manté **les postures**

Manté les postures una mica més de temps. Mantenir les asanes durant unes 8-10 respiracions (aprox. 1 minut) ajuda a preparar el cos i el sistema nerviós per al moment del part.

8 — Utilitza **material de suport**

Tingues sempre a prop una cadira, un paret, coixins, mantes o blocs si en tens. El més important és trobar comoditat i estabilitat.

9 — Treballa amb les cames separades

Això ajuda a crear espai i evitar pressió a la zona abdominal. Recorda: obrir espai és una de les intencions principals de la pràctica durant l'embaràs.

10 — Mou-te a poc a poc

Entra i surt de les postures amb suavitat per evitar mareig i cuidar les articulacions, especialment ara que el cos està més flexible a causa de les hormones.

11 — No és moment de forçar

No busquem progressar en la pràctica ni arribar a noves postures. Ara és un moment per rebre, suavitzar, cuidar i sostenir. La força neix de l'amabilitat.

Espero que disfrutis de la pràctica de ioga tant com jo ho vaig fer quan estava embarassada.

Els meus millors desitjos, per tu i pel teu infant,

Sira

