**Yoga για εγκύους- video**



Το σώμα σας αλλάζει καθώς περιμένετε το μωράκι σας και εσείς αλλά και οι γύρω σας παρακολουθείτε με ενδιαφέρον- έκπληξη και αγάπη αυτές τις αλλαγές. Πιθανά κάποιες συνήθειές σας έχουν αλλάξει, με τον καιρό ίσως γίνεστε λιγότερο ευκίνητες… πιο «βαριές».

Συγχρόνως, και όσο η μεγάλη ώρα πλησιάζει, αρχίζει να εμφανίζεται και η αγωνία για τον τοκετό ως διαδικασία. « Θα τα καταφέρω?» αναρωτιούνται οι περισσότερες μέλλουσες μανούλες- ειδικά αυτές που περιμένουν το πρώτο τους μωράκι. Οι ιστορίες που ακούγονται πολλές αλλά ένα είναι σίγουρο! Η εμπειρία για την κάθε μία είναι ξεχωριστή- διαφορετική και ανεπανάληπτη!

Πολλές προετοιμασίες γίνονται για την υποδοχή του νέου μέλους, αυτό με το οποίο θα ασχοληθούμε σήμερα είναι η προετοιμασία του σώματος και του πνεύματος της μέλλουσας μαμάς ως τον τοκετό.

Θα βρείτε, λοιπόν, πολλά video παρακάτω με ασκήσεις για το 2ο και 3ο τρίμηνο της εγκυμοσύνης αλλά και για τη χαλάρωση της εγκύου και την προετοιμασία του τοκετού.

Στο διαδίκτυο υπάρχουν πολλές- άπειρες, μάλλον, είναι η σωστή λέξη. μπορείτε να ψάξετε και να βρείτε και άλλες που σας ταιριάζουν ανάλογα και με τις συνήθειές σας και τη γενικότερη φυσική σας κατάσταση.

Να θυμάστε όμως ότι

πρέπει **πάντα** να ξεκινάτε σε συνεννόηση με το γιατρό που παρακολουθεί την εγκυμοσύνη.

Δεν πρέπει να κην κάνετε **τίποτα** που να σας δημιουργεί ενόχληση- οποιαδήποτε μορφή δυσφορίας ή αυξάνει το σφυγμό σας ( >130/ λεπτό).

Και, τέλος, συμβουλευτείτε ειδικό **πριν** ξεκινήσετε να ασκήστε καθώς κάθε περίπτωση είναι διαφορετική και ξεχωριστή!

Ας δούμε τα video, λοιπόν!

Γενικές ασκήσεις

<https://www.youtube.com/watch?v=zFjNTHyCPK0>

χαλάρωση- ανάσες

<https://www.youtube.com/watch?v=L9kxAaQs-b4>

2ο τρίμηνο 10’ πρόγραμμα

<https://www.youtube.com/watch?v=nxrT_DgEroQ>

3ο τρίμηνο 10’ πρόγραμμα ( ως 36η βδομάδα )

<https://www.youtube.com/watch?v=nbMJBP_lpzY>

Προετοιμασία για τοκετό

<https://www.youtube.com/watch?v=HZREELWNfVM>

<https://www.youtube.com/watch?v=9FVKW8wwBdE>

Απολαύστε! Και.. Με ένα γερό μωρό!