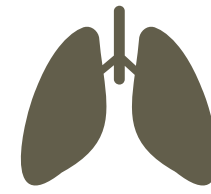


# Zwangerschap en Yoga

## DE VOORDELEN

- 01 Je bevordert de algemene gezondheid van jou en je baby
- 02 Je vergroot je kracht en uithoudingsvermogen
- 03 Je ontwikkelt meer flexibiliteit en mobiliteit
- 04 Je verdiept je adem- en longcapaciteit
- 05 Je creëert meer rust en vertrouwen
- 06 Je voelt je kalmer
- 07 Je vergroot de connectie met je kindje



## Wanneer is deze les

### WEL GESCHIKT

- 01 Wanneer je gezondheid en die van je baby goed zijn
- 02 Wanneer je geen klachten hebt (pijn, bloedingen)
- 03 Wanneer je zwangerschap zonder complicaties verloopt
- 04 Vanaf je tweede trimester als je helemaal nieuw bent met yoga

### NIET GESCHIKT

- 01 Wanneer er sprake is van bloedingen en/of krampen
- 02 Wanneer er sprake is van bekken- en/of schaambeenpijn
- 03 Wanneer er sprake is van een verleden van miskramen
- 04 Wanneer je zwanger bent van meerlingen

## Over het algemeen geldt ...

... dat als je zwanger bent, je bij Mayura de Pre- & Postnatale Yoga les volgt. Deze les is speciaal ontwikkeld voor het zwangere en post-zwangere lichaam, terwijl bij andere lessen hier geen rekening mee wordt gehouden.

... dat je als zwangere vrouw ook eventueel sporadisch een ontspanningsles (zoals Restorative Yoga of Restorative Yoga Nidra) kunt volgen. Belangrijk is dat je dan de docent informeert over je zwangerschap. Bij de actieve lessen (Basic Alignment en Hatha Alignment Yoga) kun je helaas niet aansluiten.

... dat je tijdens je eerste trimester mee kan komen doen, als je recentelijk minimaal een jaar én op structurele basis yoga hebt beoefend.

... dat je in week 12 t/m 14 van je zwangerschap beter geen actieve yoga kan beoefenen. In plaats daarvan adviseren wij rust en ontspanning (kan dus ook bijvoorbeeld een Restorative Yoga les zijn)

... dat de focus tijdens je zwangerschap op zachtheid en ontspanning dient te zijn, waarbij je de houdingen mild uitvoert en het lichaam niet teveel rekt en strekt.



## Verweking van je bekken door

### HORMOON RELAXINE

Het hormoon relaxine zorgt voor het verweken van spieren, gewrichten en banden, met als doel om meer flexibiliteit in het bekken creëren. Dit is nodig om je kindje de ruimte te geven om te groeien en het is nodig voor de bevalling. Dit betekent dat je lichaam leniger zal zijn, maar ook minder stabiel. Het is dan ook belangrijk dat je dit in acht neemt en je beoefening hierop aanpast. Een te grote flexibiliteit in het bekken kan namelijk later tot bekkenklachten leiden. Beoefen dus veilige houdingen, zoek je grenzen niet op en maak gebruik van hulpmiddelen (props) zoals bolsters, kussens en dekens. Het belangrijkste is om goed te blijven voelen.

## Wat zijn de

### DO'S

- 01 Kom via de linkerszij omhoog vanuit een liggende houding
- 02 Lig niet te lang plat op je rug, gebruik eventueel props
- 03 Houd ruimte voor je buik en 'houd je buik bij je'
- 04 Staartbeen wat intrekken om je onderrug ruimte te geven
- 05 Sta op heupbreedte en verdeel je gewicht over beide voeten
- 06 Gebruik ondersteuning, ookal ben je lenig
- 07 Nog beter luisteren naar je lichaam (en baby)
- 08 Kom direct uit een houding wanneer het niet goed voelt
- 09 Focus op het versterken en stabiliseren van je lichaam
- 10 Kalmerende pranayama (ademhalingstechnieken), zoals Nadi Shodna

### DONT'S

- 01 Diepe achteroverbuigingen
- 02 Diepe vooroverbuigingen
- 03 Gesloten torsies
- 04 Buikspierversterkende oefeningen
- 05 Springen naar een houding
- 06 Op je buik liggen
- 07 Inversies als je deze nog nooit hebt gedaan
- 08 Te diepe strekkingen opzoeken; overstrekken
- 09 Beoefenen van bandha's
- 10 Khumbaka (adem inhouden) en andere intensieve pranayama (ademhalingstechnieken)

## Trimester Adviezen

### TRIMESTER 1

Dit trimester is een kwetsbare periode. Geef je lichaam extra rust en houd je yogabeoefening mild. Denk bijvoorbeeld aan een Restorative les of Yin les. Beoefen je al regelmatig actieve yoga, vermijd dan vanaf nu wel diepe vooroverbuigingen, gesloten torsies en buikspieroefeningen. In week 12 t/m 14 worden geen inspannende houdingen geadviseerd in verband met de hogere kwetsbaarheid in die weken.

### TRIMESTER 2

Je wordt nu steeds leniger door de zwangerschapshormonen, dus ga niet maximaal in strekkingen en overstrek niet. Lig vanaf nu ook niet meer op je buik en gebruik ondersteuning onder je rug en knieholten als je op je rug ligt. Kom daarnaast hoger zitten bij zitoefeningen. Je wilt ten alle tijden druk of spanning op je (onder)buik vermijden.

### TRIMESTER 3

Het is belangrijk om het rustiger aan te gaan doen. Gebruik meer props, zoals de muur en stoel tijdens je yogabeoefening. Blijf kort in actieve houdingen als je geen props gebruikt en houd je energiepeil in de gaten. Voorkom dat je (over)vermoeid raakt of gaat zweten. Lig daarnaast niet meer plat op je rug, maar op je linkerszij tijdens de eindontspanning.



# Bevallen en Yoga

## DE VOORDELEN

- 01 Je hersterkt en versterkt je lichaam
- 02 Je stabiliseert je bekkengebied
- 03 Je voorkomt rugpijn
- 04 Je hebt een moment voor jezelf
- 05 Je laadt jezelf op en hervindt kalmte
- 06 Je onderhoudt je lichaam en geest



## Wanneer is deze les

### WEL GESCHIKT

- 01 Wanneer je gezondheid goed is
- 02 Wanneer je een pijnvrij bekken en schaambeen hebt
- 03 Vanaf de zesde week na een natuurlijke bevalling
- 04 Vanaf de tiende week na een keizersnede

### NIET GESCHIKT

- 01 Wanneer er sprake is van bekken- en/of schaambeenpijn
- 02 Wanneer je je fysiek en/of mentaal niet fit voelt
- 03 Wanneer je ernstige fysieke klachten ervaart
- 04 Wanneer je medicijnen slikt n.a.v. de bevalling

## Over het algemeen geldt ...

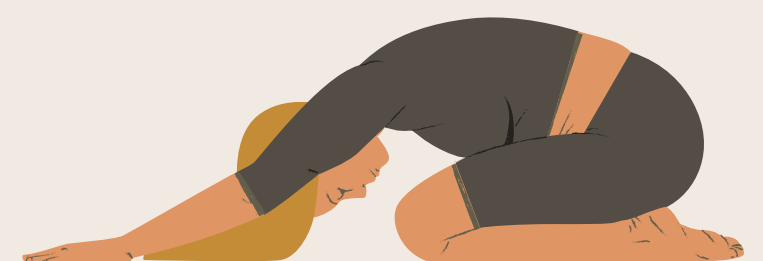
... dat als je bent bevallen en je weer jouw yogabeoefening wilt oppakken, je bij Mayura de Pre- & Postnatale Yoga les volgt. Deze les is speciaal ontwikkeld voor het zwangere en post-zwangere lichaam, terwijl bij andere lessen hier geen rekening mee wordt gehouden.

... dat je als kersverse moeder ook eventueel bij Mayura een ontspanningsles kunt volgen (bijvoorbeeld Restorative Yoga of Restorative Yoga Nidra). Belangrijk is dat je dan de docent informeert over je situatie.

... dat je de andere actieve lessen (bijvoorbeeld Basic Alignment) kunt volgen, wanneer je voelt dat je bent aangesterkt en je weer stevig in je lichaam voelt zitten. Gebruik dus de Pre- & Postnatale Yogales als opstapje voor de andere actieve lessen. Gun jezelf echter wel de tijd om weer op te knappen en aan te sterken. Haastige speed is zelden goed...

... dat je echt pas mee kan doen wanneer je géén pijn meer hebt in je bekken en/of bij het schaambeen. Anders loop je het risico dat je langdurig bekkenklachten houdt.

... dat de focus tijdens je beoefening op het herstellen van je lichaam dient te liggen waarbij je geduld uitoefent naar jezelf.



## Borstvoeding zorgt voor

### EEN ZEER SOEPEL LICHAAM

Zolang je borstvoeding geeft, maakt je lichaam het hormoon relaxine aan. Dit zorgt ervoor dat je spieren, banden en gewrichten verweekt blijven. Het is dan belangrijk om extra voorzichtig met je lichaam om te gaan. Zoek nog steeds niet de grenzen op met rek- en strekhoudingen, met name als het gaat om het bekkengebied. Beoefen veilige houdingen en maak gebruik van hulpmiddelen (props) zoals bolsters, kussens en dekens. Ook in deze fase geldt: luister extra goed naar je (herstellende) lichaam.

## Wat zijn de

### DO'S

- 01 Bekken stabiliseren met versterkende oefeningen
- 02 Gesloten torsies om buikspieren te sluiten
- 03 Lichte buikspieroefeningen
- 04 Geduldig zijn naar je lichaam
- 05 De tijd nemen om te herstellen en te versterken
- 06 Verwachtingen bijstellen wat betreft je yoga niveau
- 07 Respecteren van je lichaam

### DONT'S

- 01 Diepe strekkingen van het bekkengebied
- 02 Zware buikspierversterkende oefeningen
- 03 Jezelf pushen tot je vermoeid bent
- 04 Te snel (willen) gaan om het oude niveau te bereiken
- 05 Sterke torsies
- 06 Diepe borstopeners
- 07 Houdingen waarbij de benen wijder zijn dan matbreedte

