# YOGA HAMIL TRIMESTER TIGA

### Centering - Hero Pose

- Duduklah dengan bertumpu pada lutut dan tulang kering,
- Panjangkan tulang belakang dan posisi dada terbuka.
- Bernafaslah dengan lembut dan tenang sambil pusatkan perhatian pada masa sekarang. Abaikan suara suara sekitar dan rasakan nafas yang semakin dalam dan lembut
- Panjatkan doa agar sesi latihan berjalan dengan baik dan bermanfaat.



🕔 Durasi ± 2 menit



🕔 Durasi ± 3 menit

Pranayama - Pernafasan perut

- Duduk dengan posisi bersila letakkan kedua tangan dibagian perut bunda
- Tarik nafas melalui hidung dan biarkan area perut mengembang dengan maksimal, Hembuskan udara melalui hidung sehingga perut mengempis
- Kembali bernafas dan hembukan nafas mengikuti irama nafas alami bunda dan ulangi hingga terasa nyaman



- Masih dengan posisi duduk bersila
- saat menarik nafas bawa kedua tangan kearah atas dan panjangkan tulang belakang dan saat hembuskan nafas bawa kedua tangan kembali kebawah.
- Ulangi gerakan sebanyak 8x

- Duduk tegak, luruskan kaki.
  Pastikan tulang belakang lurus
- Putar bahu kearah belakang sehingga membuka dada
- Tungkai Kaki aktif. Dorong tungkai kaki ke depan. Tarik jemari kaki ke arah bunda. Tahan posisi ini hingga 4 hitungan kemudian lemaskan bagian kaki
- Ulangi 4x gerakan

# Gerakan Inti I Kekuatan & Fleksibilitas



#### Pose awal--Tadasana Pose

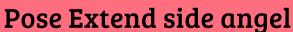
Berdiri dengan kedua kaki membuka selebar panggul posisi telapak kaki paralel dan menekan matras



#### Pose warior 2

- Rentangkan tangan, buka kaki selebar pergelangan tangan.
- Buka telapak kaki kiri 90° kearah luar. Kaki kanan masuk ke dalam
- Tarik nafas, panjangkan tulang punggung dan pastikan panggul sejajar dengan bahu.
- Buang nafas tekuk lutut kaki kiri 90°
- Arahkan kepala dan pandangan mata ke tangan kiri tahan pose ini selama 5 hitungan sambil tetap bernafas normal







- Turunkan tangan kiri hingga menyentuh telapak kaki kiri
- Panjangkan leher dan pandangan ke arah atas
- Ulangi kedua pose gerakan pada sisi kanan
- · Gerakan dapat diulang sebanyak 2 set
- Turunkan tangan kanan ke arah bawah, bawa kaki kanan ke depan dan perlahan pindahkan kedua tangankebetis, lutut sebagai tumpuan sampai bunda kembali berdiri
- Pose akhir Tadasana

## GERAKAN INTI KESEIMBANGAN





#### Posisi awal -Table Pose

Posisikan tubuh seperti merangkak, pastikan telapak tangan dibawah bahu, lutut tepat dibawah panggul



## Cow pose with stretching leg

- Luruskan kaki kiri, pastikan panggul seimbang angkat kaki kiri dan aktifkan. Tekan tulang kering kaki kanan sehingga panggul sejajar
- Setelah seimbang luruskan tangan kiri kedepan
- Tahan posisi ini selama 5 hitungan sambil tetap bernafas normal
- Lakukan gerakan yang sama pada sisi sebaliknya dan ulangi gerakan sebanyak 2 set





#### **Child Pose**



- Posisi table buka lutut lebih lebar (sesuaikan dengan besarnya perut) b. Kedua jempol saling bersentuhan
- C. Pandangan lihat kedepan sambil melangkahkan tangan jauh ke depan
- d. Pastikan bokong menekan area tumit kaki dan panjangkan tulang belakang dan letakkan dahi dimatras
- e. Tahan 3 sampai 5 siklus nafas



Yoga Nidra --**Crop Pose** 



- terlentang
- b. Untuk ibu hamil trimester 3 silahkan tidur miring, anda dapat menyangga kepala dengan lengan dan lutut diganjal guling tebal sehingga panggul tetap membuka
- Lakukan relaksai selama 5 sd 7 menit