


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**

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 hembuskan nafas mengikuti irama nafas alami bunda dan ulangi hingga terasa nyaman



 **Durasi ± 3 menit**

Warming-Up



**Sukasana Pose
dengan variasi
peregangan
tangan**

- 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



**Dandasana
Pose**

- 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



Pose Extend side angel



- 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 tangan ke betis, lutut sebagai tumpuan sampai bunda kembali berdiri
- Pose akhir Tadasana

GERAKAN INTI KESEIMBANGAN

2



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

POSE ISTIRAHAT

1 Child Pose



- a. Posisi table buka lutut lebih lebar (sesuaikan dengan besarnya perut)
- b. Kedua jempol saling bersentuhan

- c. Pandangan lihat kedepan sambil melangkahakan 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

2 Yoga Nidra -- Crop Pose



- a. Untuk ibu hamil trimester 2 pose ini dapat dilakukan dengan posisi 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
- c. Lakukan relaksai selama 5 sd 7 menit