

Yogadayoga

Hamile Yogasi

Video Eğitim Listesi



1. Ders - Güneş Selam

Süresi: 36:49

Her dersin temeli olacak bu seriyi ilk önce detaylarıyla öğrenelim. Bu seriyi sabah kalktığınızda ya da gece yatarken diğer derslere ilave ya da tek başına yapmak sizi ve bebeğinizi çok rahatlatacaktır.



2. Ders - Kasıklarımız Rahatlasın

Süresi: 1:01:29

Her derste en önemli noktalarımız kasıklarımız. Kendimizi en çok rahatlatmamız gereken yerler sırtımız ve kasıklarımız. Hem hamileliği rahat yaşamak hem de doğuma hazırlanmak için kasıkları çalışmaya başlıyoruz. Ayaktaki pozlara dikkat! Baş dönmeniz olursa durun, mola verin.



3. Ders - Biraz Derinleşelim

Süresi: 52:59

Dersleri verirken ben de zaman zaman zorlanıyorum. Bu videodan 15 gün sonra doğum günümdü :) Tabii o sırada bundan haberim yok. Nefesim kesiliyor... ama normal. Pozlarda derinleşiyor, derinleştikçe rahatlıyoruz.



4. Ders - Bacaklara Yoğunlaşarak Tüm Vücut

Süresi: 58:02

Bu derste bacaklarımıza yoğunlaşmakla birlikte halâ kol, kasık, sırt çalışmaya devam ediyoruz.



5. Ders - Kollarımız ve Üst Beden

Süresi: 1:02:22

Bu ders biraz daha kol, sırt, omuz ve denge çalıştığımız bir ders. Kol kuvveti bu süreçte sırt ağrımızın olmaması için çok kıymetli. Aynı zamanda bebek doğunca o bebeği taşıyacağı için kollar şimdiden kuvvetlensin.



6. Ders - Hepsi Beraber

Süresi: 47:34

Bu zamana kadar yaptıklarımızı kombinlendiğimiz bir ders. Şifa olsun!

Yogadayoga

Hamile Yogasi

Video Eğitim Listesi



7. Ders - Öğrendiklerimizle Biraz Daha Derine

Süresi: 1:00:30

Öğrendiğimiz pozları derinleştirdiğimiz, farklı denge pozlarını çalıştırdığımız, kolları daha çok çalışırken eşimizle beraber vakit geçireceğimiz bir ders bu :) Kocamız da çalışsın. O da kuvvetlensin... bize destek versin.



8. Ders - Omuzlar ve Kasıklar Çalışsın

Süresi: 1:04:43

Aşağıda kasıklarımız, yukarıda omuz başı ve omuriliklerimiz açılsın.



9. Ders - Tüm Vücut

Süresi: 1:06:47

Üst bedenimizde omuz başı omuriliğimiz olmak üzere tüm vücut açılsın.



10. Ders - Doğum Sancıları için Pozlar #1

Süresi: 11:05

Doğum sancıları başladı... neler yapalım?



11. Ders - Doğum Sancıları için Pozlar #2

Süresi: 13:48

Doğum sancıları için birkaç ekstra bilgiyle ikinci bir videom daha var.

Yogadayoga

Hamile Yogasi

Video Eğitim Listesi

Bonus: Youtube Hamile Yogasi Videom

Süresi: 24:00

Youtube Yogadayoga kanalındaki Hamile Yogasi videomu burada reklamsız olarak seyredebilirsiniz.



Bonus: Youtube Evde Hafif Tempo Yürüyüş Videom

Süresi: 23:00

Youtube Yogadayoga kanalındaki Evde Hafif Tempo Yürüyüş videom bu süreçte sizinde egzersiz yapmanız için faydalı bir video olacaktır.



Bonus: Mini Egzersiz Videoları