# Pregnancy yoga for beginners

## What is yoga?

Yoga focuses on the balance between your mind, body and breath. This balance is created through:

* physical exercises and postures (asanas)
* [breathing exercises](http://www.babycentre.co.uk/a1033253/yoga-breathing-in-pregnancy) (pranayama)
* [relaxation](http://www.babycentre.co.uk/a1033244/yoga-deep-relaxation)
* [meditation](http://www.babycentre.co.uk/a1033247/meditation-in-yoga)

There are forms of yoga to suit any fitness level. It's safe to do in pregnancy, and with the right modifications, can help you to stay fit, strong and supple.

Most yoga classes begin with a warm-up session to stretch your back, arms and legs. After that, postures will help to boost your strength and endurance. Classes usually end with a relaxation or guided meditation session to help you to wind down and feel refreshed. Most yoga classes last for about 90 minutes.

## What are the benefits of yoga?

If you do it regularly, yoga is an excellent way to improve your physical, mental and [emotional wellbeing](http://www.babycentre.co.uk/c530/your-emotional-health-in-pregnancy). The postures may help you to:

* Improve your circulation, muscle tone and flexibility.
* Stay mentally agile through relaxation, breathing and meditation.
* Feel calm, and ease muscle tension.

## I’ve never done yoga before. Can I start while I’m pregnant?

Pregnancy is an ideal time to start yoga. The postures for beginners are simpler than most people imagine, and you'll also meet other mums-to-be at your classes.

You’ll start gently and slowly. Your instructor will modify the postures so that they suit your stage of pregnancy. Listen to your instructor, and pay attention to what your body tells you. Yoga postures are generally designed to stretch, not strain. But if you feel any pain and discomfort, stop what you are doing.

Think about gently allowing your body to open or lengthen during a posture, rather than pushing to achieve it. Take it easy, and opt for a break if you feel tired during a class. Take a bottle of water with you to sip if you [feel thirsty](http://www.babycentre.co.uk/x7233/how-will-i-know-if-im-dehydrated-and-what-can-i-do-about-it). Also, try to [eat a light snack](http://www.babycentre.co.uk/x1033250/what-should-i-eat-before-a-yoga-class) an hour or two before your yoga class.

Tell your [doctor](http://www.babycentre.co.uk/a1021127/how-to-get-the-best-from-your-gp) or [midwife](http://www.babycentre.co.uk/a1048151/how-to-get-the-best-out-of-your-midwife) before starting yoga, or any form of [exercise, while you’re pregnant](http://www.babycentre.co.uk/a758/guide-to-exercising-in-pregnancy), especially if it’s a type you haven’t done before. You can also talk to your yoga instructor about any concerns you may have.

Take a look at our [yoga videos](http://www.babycentre.co.uk/c1032565/pregnancy-yoga-videos) to give you an idea of positions that are suitable for you to practise.

## When can I start doing yoga in pregnancy?

The best time to start yoga if you've never done it before is in the [second trimester](http://www.babycentre.co.uk/a1051126/your-essential-pregnancy-to-do-list-second-trimester), after about 14 weeks. Yoga guidelines advise you not to try postures in the first trimester, if you're not used to them.

Sadly, the most common time for miscarriages to happen is during the first trimester. There's no evidence that doing yoga, or any other exercise, in the first trimester will harm your pregnancy. But, to be on the safe side, some yoga teachers will recommend that you don't practise yoga for the first three months.

In your second trimester, you are also less likely to feel tired and [sick](http://www.babycentre.co.uk/a549842/morning-sickness-nausea-and-vomiting-in-pregnancy) during a long class.

Some yoga teachers recommend that if your baby was [conceived using IVF](http://www.babycentre.co.uk/a4094/in-vitro-fertilisation-ivf), you should wait until about 20 weeks before starting classes. This is because of all you will have been through to achieve your pregnancy. Also, if you have had IVF treatment, you are more likely to be pregnant with [twins or more](http://www.babycentre.co.uk/c3587/pregnant-with-twins-or-more). Multiple pregnancies carry a higher risk of miscarriage, so it’s best to be cautious.

If you do decide to practise yoga in the first trimester, keep to relaxation and breathing exercises. If you did yoga before becoming pregnant, you may want to slow down and be aware of any changes in your body.

## Are any yoga postures unsafe during pregnancy?

The following postures and positions are not recommended during pregnancy:

* Lying [on your back](http://www.babycentre.co.uk/x1047808/is-it-safe-to-sleep-on-my-back-now-that-im-pregnant) after 16 weeks.
* Breathing exercises that involve holding your breath or taking short, forceful breaths.
* Strong stretches or difficult positions that put you under strain.
* Lying on your tummy (prone).
* Upside-down postures (inversions).
* Back bends.
* Strong twists.

<http://www.babycentre.co.uk/a1033238/pregnancy-yoga-for-beginners>

**Yoga Kehamilan Untuk Pemula**

**Apa itu yoga?**

Yoga adalah latihan yang fokus pada keseimbangan antara pikiran, tubuh dan napas. Keseimbangan ini tercipta melalui:

• Latihan fisik dan postur (asana)

• Latihan pernapasan (pranayama)

• Relaksasi

• Meditasi

Terdapat bentuk-bentuk yoga yang digunakan untuk memenuhi setiap tingkat kebugaran. Aman untuk dilakukan pada masa kehamilan, dan dengan modifikasi yang tepat, dapat membantu Anda untuk tetap fit, kuat dan lentur.

Kebanyakan kelas yoga dimulai dengan sesi pemanasan untuk meregangkan punggung, lengan dan kaki. Kemudian, latihan postur akan membantu meningkatkan kekuatan dan daya tahan Anda. Biasanya kelas diakhiri dengan relaksasi atau sesi meditasi bimbingan untuk membantu Anda rileks dan merasa segar. Kebanyakan kelas yoga berlangsung sekitar 90 menit.

**Apa manfaat dari yoga?**

Jika Anda melakukan yoga secara teratur, maka yoga adalah cara terbaik untuk meningkatkan kebahagiaan fisik, mental dan emosional Anda. Latihan postur dapat membantu Anda untuk:

• Meningkatkan sirkulasi, kekencangan otot dan fleksibilitas Anda.

• Tetap tangkas secara mental melalui relaksasi, pernapasan dan meditasi.

• Merasa tenang, dan meredakan ketegangan otot.

**Saya tidak pernah melakukan yoga sebelumnya. Dapatkah saya mulai ketika saya hamil?**

Kehamilan adalah waktu yang ideal untuk memulai yoga. Latihan postur untuk pemula lebih sederhana daripada yang kebanyakan orang bayangkan, dan Anda juga akan bertemu dengan para calon ibu lainya di kelas Anda.

Anda akan memulainya dengan hati-hati dan perlahan. Instruktur Anda akan memodifikasi latihan postur sehingga sesuai dengan tahap kehamilan Anda. Dengarkan instruktur Anda, dan perhatikan apa yang tubuh Anda katakan. Latihan postur yoga umumnya dirancang untuk meregangkan, bukan membuat tegang. Tapi jika Anda merasa kesakitan dan tidak nyaman, segera hentikan latihan.

Bayangkanlah bagaimana membiarkan tubuh Anda membuka atau memanjang dengan hati-hati selama latihan postur, daripada memakasakan untuk mencapainya. Tenang, dan pilihlah untuk beristirahat jika Anda merasa lelah selama kelas. Minumlah jika Anda merasa haus. Dan, cobalah untuk makan makanan ringan satu atau dua jam sebelum kelas yoga Anda dimulai.

Beritahu dokter atau bidan Anda sebelum memulai yoga, atau latihan dalam bentuk apapun, saat Anda sedang hamil, terutama jika latihan tersebut belum pernah Anda lakukan sebelumnya. Anda juga dapat membicarakannya dengan instruktur yoga Anda tentang kekhawatiran yang mungkin Anda miliki.

Lihatlah video yoga untuk memberikan gambaran posisi yang cocok bagi Anda untuk berlatih.

**Kapan saya bisa mulai melakukan yoga kehamilan?**

Waktu terbaik untuk memulai yoga jika Anda belum pernah melakukan sebelumnya adalah pada trimester kedua, setelah sekitar 14 minggu. Panduan yoga menyarankan Anda untuk tidak mencoba latihan postur pada trimester pertama, jika Anda belum terbiasa dengan yoga.

Sayangnya, waktu yang paling umum untuk terjadinya keguguran adalah selama trimester pertama. Tidak ada bukti bahwa melakukan yoga, atau latihan lain, pada trimester pertama akan membahayakan kehamilan Anda. Tapi, untuk lebih aman, beberapa guru yoga akan merekomendasikan Anda untuk tidak berlatih yoga selama tiga bulan pertama.

Dalam trimester kedua, rasa lelah dan sakit selama kelas yang panjang cenderung berkurang.

Beberapa guru yoga merekomendasikan bahwa jika bayi yang Anda kandung adalah hasil program bayi tabung, Anda harus menunggu sampai sekitar 20 minggu sebelum memulai kelas. Hal ini karena mempertimbangkan usaha yang Anda telah lalui untuk mencapai kehamilan. Jika Anda telah melakukan perawatan bayi tabung, Anda lebih cenderung untuk hamil kembar atau lebih. Beberapa kehamilan membawa risiko keguguran yang lebih tinggi, jadi lebih baik untuk berhati-hati.

Jika Anda memutuskan untuk berlatih yoga pada trimester pertama, tetaplah melakukan relaksasi dan latihan pernapasan. Jika Anda melakukan yoga sebelum hamil, Anda mungkin perlu memperlambat dan mewaspadai setiap perubahan pada tubuh Anda.

**Apakah terdapat postur yoga yang tidak aman selama kehamilan?**

Berikut beberapa postur dan posisi yang tidak dianjurkan selama kehamilan:

• Berbaring telentang setelah 16 minggu.

• Latihan pernapasan yang melibatkan menahan napas atau mengambil pendek, bernapas paksa.

• Meregang secara kuat atau posisi sulit yang menempatkan Anda di bawah tekanan.

• Berbaring tengkurap (rawan).

• Upside-down postur (inversi).

• Kayang (back bends).

• Twist yang kuat.