



Những người mang thai tập yoga sẽ sở hữu một sức khỏe tốt, tinh thần sảng khoái, cải thiện được vóc dáng vì trọng lượng không tăng quá mức trong thời kỳ mang thai. Việc tập các thế tác động lên xương chậu, giúp xương chậu mở rộng trong lúc sinh nở, và luyện các bài hít thở sâu để làm quen và thông thoáng trong lúc chuyển dạ.

Thai phụ nên tập yoga sau ba tháng đầu thai kỳ, vì lúc này những cơn buồn nôn đã qua, cảm thấy được chuần bõ tốt hơn cho việc tập luyện. Thai phụ mới tập yoga lần đầu, nên chọn những bài tập nhẹ nhàng, động tác nhẹ nhàng để luyện đầu tiên mỗi ngày khoảng 30 phút, tốt hơn là lâu lâu tập một lần với khoảng thời gian dài. Sau buổi tập 10-15 phút mới được uống nước hay ăn thức ăn lỏng; sau 30 phút ăn thức ăn đặc. Trong hai tháng cuối của thai kỳ, cần tránh tập những thế động tác gập cao hơn khung xương chậu, vì những thế thế này khiến thai nhi không được đỡ đỡ và trí tuệ nhụt.

Các trường hợp không nên tập yoga: người mắc thai nghén; dọa sảy thai; hay chóng mặt, buồn nôn, huyết áp cao và thiếu; có tiền sản sinh non. Tuy nhiên, những bài tập nhẹ nhàng như bài tập hít thở, thả giãn vẫn an toàn cho bà mẹ, giúp bà mẹ an tâm, bình tĩnh và tin tưởng lúc sinh nở.



**H.1**

Tư thế chuẩn bị



**H.4**



**H.2**

Xuống tấn



**H.5**

[REDACTED]