

Hayatım boyunca hiç bir sporu düzenli yapamayan ben hamileliğimin 15. Haftasından 40. Haftasına kadar hamile yogasına büyük bir hevesle gittim. Öyle günler oldu ki iş çıkışı yorgunluktan ölmek üzereyken yoga çıkışı hissedeceklerimi düşünmek beni istemsizce yogaya yönlendiriyordu. Arkadaşlarıma ilk zamanlar hamile yogasına gittiğimi söylediğinde komik buluyorlardı. Ailemdelikiler ise uzanmamam, eğilmemem gereken bu dönemde yogayı tehlikeli buluyordu. Oysa Eda hemşire ile hamile yogası yapmak onların hayalindeki gibi değildi. Her şeyden önce hem bir hemşire hem de yoga eğitmeni olarak alanında uzman biridir Eda hemşire. Ayrıca gördüğüm diğer hamile yogası derslerinin normal yogadan çok da farkı yoktu. Eda hemşire ile yoga yaparken bebeğim ve kendim için bir şifa yolculuğunda olduğumu her nefeste hisediyordum. Ayrıca hamilelik süresince yaşadığım kalça ve sırt ağrılarımı bu süreçte kolayca mücadele edebilmişim. Tüm bunların yanında Eda hemşire ilk günden itibaren sanki yıllardır tanışıyor muyuz gibi içten ve sevecen bir arkadaş oldu bizlere. Her birimizle tek tek ilgilendi. Sıkıntılarımıza çare olmaya çalıştı. Hormonlarımızın tavan yapıp göz yaşlarımızı tutamadığımız günlerde bizleri sevgiyle kucakladı. Her dersin sonunda huzurla buluşmamızı sağladı. Böylesine güzel bir hamilelik dönemi geçirmemde Eda hemşirenin katkısı yadsınamaz. Şimdi de bebeğim ve ben onun anne bebek yogası yaptırmasını hevesle bekliyoruz. Tüm yeni hamilelere Eda hemşire ile yoga yapma fırsatını yakalamalarını şiddetle tavsiye ediyorum.

İPEK DERMAN