

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik I Pernapasan Diafragma.....	23
Gambar 2.2 Teknik II Pernapasan Diafragma.....	23
Gambar 2.3 Teknik III Pernapasan Diafragma	24
Gambar 2.4 Teknik Pernapasan Yoga Penuh.....	24
Gambar 2.5 Teknik Pernapasan Sitkari/Gigi	25
Gambar 2.6 Teknik Pernapasan Sitali/Lidah	25
Gambar 2.7 Teknik Pernapasan Anuloma Viloma	26
Gambar 2.8 Postur Brahmari.....	27
Gambar 2.9 Postur Virabhadrasana 1.....	28
Gambar 2.10 Postur Virabhadrasana II.....	28
Gambar 2.11 Postur Parsvakonasana	29
Gambar 2.12 Postur Vasistasana.....	29
Gambar 2.13 Postur Bilikasana 3.....	30
Gambar 2.14 Postur Kapotasana.....	30
Gambar 2.15 Posisi tangan Gomukhasana – Garudasana.....	31
Gambar 2.16 Matsyendrana	32
Gambar 2.17 Postur Beristirahat Miring.....	32
Gambar 2.18 Postur Anak.....	33
Gambar 2.19 Utkatasana	33
Gambar 2.20 Postur Memutar Pinggul.....	34
Gambar 2.21 Postur Berjongkok.....	34
Gambar 2.22 Baddha Konasana.....	35
Gambar 2.23 Putaran Sufi.....	35
Gambar 2.24 Setu Bandha Sarvangasana.....	36
Gambar 2.25 Kerangka Konsep Hubungan <i>Prenatal Yoga</i> dengan Tingkat Stres Ibu Selama Kehamilan	40
Gambar 3.1 <i>Flow Diagram of Trial Selection Process for Literature Review</i>	42