

Jóga v těhotenství

Žádné pozice v lehu na břicho – od samého počátku těhotenství, i když ještě nedochází ke zvětšení břicha, i tak se uvnitř toho děje hodně a je třeba to respektovat

Žádné posilování břicha (prkna, lehy na břicho se zvedáním nebo přitahováním nohou)

Žádné skruty, torze, twisty, rotace – varianty pozic lze cvičit pouze s otevíráním (král rybářů, poloviční boční úhel, otevřený trojúhelník, drak s upažením)

Žádné dynamické přechody mezi pozicemi

Záklony – jen mírné varianty – nejlépe v lehu s pomůckou pod lopatkami – nesmí dojít k napnutí přímého břišního svalu, pouze protažení v oblasti hrudníku

Rotace velmi vědomě a pouze ty, které vycházejí z pánve, nejlépe v lehu na zemi a se zvýšenými chodidly na pomůcce

Nevhodné jsou pozdravy slunce se stlačováním břicha v hlubokých předklonech a se záklony – pozdrav slunce má svou variantu a lze jej cvičit max do 6. měsíce, pak organismus zbytečně zahřívá

Sled pozic: hora, hluboký předklon (uvolněný) – ale postoj je širší – na šířku boků (ne kyčlí), rovný předklon, s rovnými zády přes pokrčená kolena do kočky, z kočky je možná zlomená květinka nebo rovnou pes hlavou dolů, šířka nohou zase na úroveň boků ne kyčlí, rovný předklon i s pokrčenými koleny (podřep), hluboký předklon, přes kulatá záda - hora

vhodné dechové techniky: plný jógový dech, nádí šodhana – střídavý dech

nesmí se provádět dechové techniky kapalabhati a bhastrika – aktivní práce s břišní stěnou – může vyvolat kontrakce

Od 6. měsíce je **vhodné zařadit pozice na otevírání a uvolnění kyčlí** (široké dítě, motýl, želva, žába, holubice, vážka, široký hluboký předklon), **uvolnění pánve** – můstek s oporou, svíčka s oporou, vše v delších výdržích – jinovým způsobem

zpevňování a uvolňování pánevního dna – můstek – výtah se staženými svaly vzhůru, s uvolněnými dolů, z hvězdy do širokého podřepu – plie – dole stažení, nahoře uvolnění, sed na patách – vtahování a uvolňování svalů pánevního dna, (šanti mudra z vitální jógy)

závěrečná relaxace na boku s pokrčenými koleny – stabilizovaná pozice – a to nejlépe na levém boku, aby nebyla utlačována dolní dutá žíla v břicho

Obrácené pozice – ano, ale pouze podle předchozích zkušenostech a s dopomocí lektora

K napsání těchto doporučení mě dovedla 6 letá zkušenost předcvičování různých stylů jógy a má osobní zkušenost s těhotenstvím během mé učitelské praxe v r.2017.

Iveta Komárová, www.duhovezvonky.cz