

## Jak na jógu v těhotenství?

Dnes jsme pro vás ve spolupráci s Katrin Köhler, dlouholetou učitelkou hatha jógy a jógy pro těhotné, připravili krátký článek o tom, co upravit a na co si dát pozor, pokud začínáte/pokračujete s cvičením jógy v období těhotenství.

Těhotenství a porod přináší do života žen zcela nové zážitky. Nejen v prvním těhotenství, ale s každým dalším dítětem znovu, jiným způsobem.

Mnohé ženy v této době intenzivně prožívají změny na fyzické, mentální a emocionální úrovni a v zájmu nenarozeného dítěte se podvědomě udržují v dobrém fyzickém i psychickém stavu.

Během těhotenství, ještě výrazněji, než jindy vnímáme, jak úzce jsou tělo, mysl a duše vzájemně propojeny. Hormonální změny mají velmi znatelný vliv na naše tělo, naše vnímání i emoce.

**Chceme-li podpořit proces těhotenství**, má smysl se na jedné straně naučit relaxovat, znát své limity a vědět, jak čerpat ze svých rezerv. Na straně druhé cílené tělesné cvičení prospívá zdraví a pomáhá připravit se na porod.

**Na svých kurzech jógy pro těhotné vycházím z hatha jógy, která zahrnuje fyzické cvičení, relaxaci, dýchání a meditační techniky.**

Cvičení ásan (jógových poloh) je pomalé a žena se učí být si vědoma svého těla a dechu. Zvláštní důraz je kladen na učení se "relaxace v tahu". To má velký význam pro porod: těhotná žena se učí relaxovat během „práce“, například jak i přes vysoké napětí dělohy co nejlépe uvolnit zbytek těla.

Dále se zaměřujeme na vnímání a rozvoj "přirozeného" dechu, který také podporuje optimální průběh porodu.

Posledním, možná nejdůležitějším faktorem, je uvolněná mysl. Ta umožňuje ženě být během porodu bez strachu, stresu či paniky a dokonce si celý proces užít. Na toto se připravujeme cvičením meditačních technik.

**Pokud se s cvičením jógy teprve chystáte začít, nemělo by to být během prvního trimestru**, jelikož v tomto období probíhají procesy (od uhníždění vajíčka až po vytvoření všech orgánů plodu), jejichž průběh může být neupraveným cvičením znesnadněn. Proto doporučuji začít s instruktorem.

I ženy, které již s jógou mají zkušenosti, by měly dávat větší pozor a respektovat své hranice, které mohou být jinde, než byly dosud zvyklé.

V praxi se sice žena o otěhotnění dozví většinou až po několika týdnech, přesto bych ale doporučila, aby po zjištění byla víc opatrná a dodržovala zmíněné rady.

Část cvičení v mých kurzech probíhá ve dvojicích. To pomáhá těhotným ženám lépe si uvědomovat své tělo a svůj dech. Jde také o vzájemnost, kontakt mezi ženami a pocit sounáležitosti - všimla jsem si, že po těhotenství ženy často zůstanou v kontaktu a vídají se pak i s dětmi.

Jak se jóga stává stále modernějším trendem, roste i popularita jógy pro těhotné a to nejen ve formě kurzů, ale také článků s tipy a radami, ve kterých není vždy jednoduché se zorientovat. Jedni radí necvičit obrácené pozice, druzí jen některé, další vyzdvihují upravené záklony.

**Například svíčku – sarvangasanu –** která se řadí právě k obráceným pozicím, se často doporučuje vyřadit.

Jestliže však ženy byly zvyklé cvičit svíčku a jiné obrácené polohy před otěhotněním a nechtějí o její pozitivní účinek přijít, není důvod jí vynechávat, pokud se v ní cítí dobře. Obrácené polohy mohou v těhotenství cvičit i s podporou zdi nebo s partnerem. Avšak v případě, že ženu pálí záha nebo jí břicho nepříjemně tlačí, je lepší pozici vypustit.

**Základní příčinu pro a proti u obrácených pozic ale najdeme v posledních 8 týdnech.** V tomto období mohou totiž obrácené polohy vyprovokovat otočení miminka v břiše, což je velká nevýhoda, pokud už mělo hlavičku nasměrovanou dolů k pánvi.

V závěrečném trimestru by ženy měly při cvičení také respektovat větší povolení v pánvi a v kloubech, jako projev postupné přípravy těla na porod.

**Všeobecné doporučení říká, že by se člověk měl řídit svým pocitem.**

Během cvičení pozic je určitě třeba upravovat zatížení břišních svalů a jednotlivé pozice přizpůsobovat velikosti břicha.

V první polovině těhotenství navíc mnoho žen ještě miminko příliš necítí, vnímají jen své tělo a tak neví, jak miminko reaguje. I to je jedním z důvodů, pro který je vhodnější zúčastnit se lekce či kurzu.

Přestože není možné obsáhnout zde všechny aspekty a doporučení – mnoho z nich je navíc vhodnější přímo demonstrovat a vyzkoušet – doufám, že vám článek poskytl alespoň základní tipy a informace.

Na závěr uvádím **několik postřehů účastnic kurzů** a těším se na shledanou třeba na některém z nich:

- Během celého těhotenství jsem neměla žádné problémy se zády. Myslím, že pravidelné cvičení jógy hodně pomohlo.
- Byla jsem psychicky uvolněnější a naučila se brát věci tak, jak přijdou.
- Na mnoho drobných potíží jsem dostala velmi užitečné rady. I diskuze a vzájemné pochopení mezi ženami v kurzu bylo pro mě důležité.
- Mohla jsem, někdy s úžasem, pozorovat a pochopit některé fyzické procesy, všímat si těla a dechu více vědomě. To mi pomohlo i při porodu.
- Měla jsem "klidný bod" ve svém nabitém životě, kdy jsem měla čas jen pro sebe a dítě v bříšku.
- Moc jsem si užila kontakt s ostatními těhotnými ženami.
- Relaxace z jógy mi vždycky vydržela ještě celý den a cítila jsem se velmi dobře.
- Soustředění se na dech mi pomohlo během porodu zůstat v klidu a zvládnout kontrakce.
- Opravdu jsem se těšila na protažení a fyzickou aktivitu.
- Vnímala jsem své těhotné tělo jako pozitivní a silné, ne jako riskantní lékařský jev.

**Katrin Köhler** | [www.jogakatrinhohler.cz](http://www.jogakatrinhohler.cz)