Joga pre tehotné

RADY A TIPY OD LEKTORKY

Ivana Králová a Akadémia krásy

„Životu porozumieme dokonale až vtedy, keď jeden začne rásť v našom vnútri.“

SANDRA CHAMI CASSIS

„Keď začnete pravidelne cvičiť jogu, mnoho vecí sa vo vašom živote zmení k lepšiemu. Z vlastného rozhodnutia budete venovať časť svojho času starostlivosti o seba, telo i dušu. Medzi priaznivé benefity patrí posilnenie a pretiahnutie celého tela, práca s pánvovým dnom, uvoľnenie napätia a stresu, komunikácia s bábätkom, zvýšenie energie, naučíte sa správne dýchať. Cvičenie udržiava budúcu mamičku v kondícii a taktiež pomáha odstrániť ťažkosti ako sú opuchy, zápcha a bolesť chrbtice, ktorá je najviac namáhaná s rastúcim sa bruškom. “

Prečo začať?

Tehotenstvo je veľmi významným obdobím každej z nás. Dochádza k zmene hormonálnych pomerov, menia sa nároky nášho organizmu. Pre dobrý vývoj zárodku a plodu prebiehajú v tele ženy zložité zmeny a s tými sa musíme počas tehotenstva vyrovnať. Vyžaduje si to od nás silu, vnútorný pokoj, vyrovnanosť, uvoľnenie, intuíciu, ale aj odovzdanie sa.

Prirodzeným procesom sa dá pomôcť hlavne zdravým životným štýlom, zmenou stravy, oddychom, ale i nastavením pozitívnej mysle, dostatkom pohybu a cvičením jogy pre tehotné.

Praktizovanie jogy vás lepšie pripraví na pôrod a rovnako tak má blahodarné účinky pre vaše zdravie a tiež pre zdravý vývoj dieťaťa.

Kedy začať?

Joga pre tehotné je ideálnym pohybom takmer pre všetky nastávajúce mamičky. Počas prvého trimestra sa cvičiť nedoporučuje a to z toho dôvodu, že v tele prebiehajú hormonálne zmeny. Väčšina žien pociťuje rannú nevoľnosť, slabosť v dôsledku poklesu krvného tlaku a únavu.

Cvičiť sa väčšinou začína po ukončení prvého trimestra, takže od 14. týždňa tehotenstva. Ženy, ktoré jogu praktizovali už pred otehotnením a majú energiu, nemajú dôvod s cvičením prestávať. Samozrejme je dôležité počúvať svoje telo a svoju prax prispôsobiť ich stavu.

V období 11.-13. týždni tehotenstva doporučujem vynechať cvičenie všetkým, po prípade cvičiť len relaxačnou formou.

Čo budete potrebovať?

- pohodlné oblečenie,
- podložku na cvičenie,
- jogový blok (alebo hrubšiu knihu),
- popruh na jogu (alebo opasok),
- deku a vankúš.

Jogamatka by mala byť protišmyková a dostatočne mäkká. Odporúčame hrúbku 5mm.

Bolster poskytuje veľmi dobrú oporu pre celú dĺžku aj šírku chrbtice. Vďaka tomu môžete pracovať na uvoľňovaní napätia v oblasti chrbtice či hrudníku vo väčšom rozmere. Dá sa nahradiť vankúšom alebo zrolovanou dekou.

Blok poskytuje pevnú oporu a pomocou zvýšenia jednej časti tela pomáha predlžovať a uvoľňovať chrbticu.

Popruh využijete na fixovanie, stabilizáciu a priťahovanie pri cvičení na chrbticu. Môžete ho nahradiť opaskom.

Online kurz Joga pre tehotné si môžte zacvičiť v pohodlí domova. Kurz je zostavený tak, aby ste si mohli zacvičiť od začiatku do konca tehotenstva. Lekcie sú vedené v jemnom štýle. Gravid joga je vhodná pre začiatočníčky, ktoré s jogou nemajú skúsenosti, ale i pre maminy po pôrode. Napriek tomu cvičenie konzultujte so svojim ošetrujúcim lekárom. Pokiaľ sa žena cíti dobre a tehotenstvo prebieha bez problémov môže cvičiť až do pôrodu.

Joga pre tehotné

RADY A TIPY OD LEKTORKY

Túto e-knihu vydala spoločnosť

Akadémia krásy, s. r. o. v roku 2021.

Autori: Ivana Králová a Akadémia krásy

Fotografie: Viktória Akbariová

Pripomienky: podpora@akademiakrasy.sk

Žiadne z informácií na stránkach, e-shope, v knihách alebo v online kurzoch Akadémie krásy nie sú určené ako lekárske odporúčania pre diagnostiku a liečbu. Akadémia krásy ani autori nepreberajú zodpovednosť za vaše výsledky. Informácie na stránkach a v produktoch nenahrádzajú váš vzťah s lekárom alebo odborníkom.

Všetky práva vyhradené 2021 © Akadémia krásy, s. r. o.