

Prenatal yoga 1: naučite disati u trudnoći

Pružite sebi i bebi trenutke opuštanja kroz joga-vježbe disanja te prihvatite tjelesne i mentalne promjene koje donosi trudnoća i iz njih izvučite ono najljepše - piše kineziologinja i buduća mama Martina Mavrin Jeličić

Postati majka više je od prekrasnog osjećaja. To je blagoslov. Zbog tisuću pitanja koje vam prolaze kroz glavu možete se osjećati i prestrašeno i nervozno. Svatko na svoj način prolazi kroz devetomjesečno razdoblje iščekivanja. Od prvog trenutka kada ugledamo taj znakoviti plusić na maloj duguljastoj spravici preplavljuju nas osjećaji sreće, zbunjenosti, straha i euforije. Kad prođe prva euforija, krenu savjeti. Moram priznati da su me u ovih 8 mjeseci ti savjeti istovremeno i umarali, ali i pomagali da pokušam shvatiti kroz kakvo razdoblje prolazim.

Tjelesne i mentalne promjene

Tjelesne i mentalne promjene su neizbježne, važno je da ih prihvatite i da iz njih izvučete ono najbolje. Tijelo mi se mijenja iz mjeseca u mjesec, trbuh poprima kuglasti oblik, umor me hvata već nakon 10-ak trbušnjaka, krevet mi postaje najbolji prijatelj. S okruglastim trbuhom, proširenim kukovima, malo natečenim prstićima na rukama, smanjenim aktivnostima radi niskog položaja moje bebe i 8 kila viška, 8. mjesec trudnoće razdoblje je života kada mi moj odraz u ogledalu govori samo jedno: "Prekrasna si". Stvarno se tako i osjećam.

Za takav osjećaj ipak nisu zaslužni samo hormoni koji luduju, već i moja odluka da ovo vrijeme iskoristim za sebe najbolje što mogu. Prva tri mjeseca bila su mi informativna, skupljala sam pametne savjete, odbacivala sve ono što sam osjećala da mi više ne odgovara, od loše hrane i gaziranih pića do ponekih fizičkih vježbi. U tom razdoblju najviše sam vremena posvećivala vježbama disanja koje su me istovremeno opuštale i davale mi snagu.

Ostanite u formi tijekom trudnoće

Prenatal yoga je prekrasan način da ostanete u formi tijekom trudnoće te osigurate sebi i bebi ono najbolje od tjelesne aktivnosti. Bilo da ste novi u jogi ili iskusan

vježbač, možete uživati u blagodatima joge tijekom cijele trudnoće.

Vježbe disanja pokazuju svoju djelotvornost kroz cijelo vrijeme trudnoće. Meditacija i vizualizacija pružit će vam fizički i mentalni mir i pomoći vam kod komunikacije s vašom bebom. Vježbe joge - asane mogu vam pomoći da ostanete u dobroj tjelesnoj kondiciji tijekom svih 9 mjeseci.

Joga-vježbe disanja

Vježbe disanja u trudnoći od iznimne su važnosti jer je naše disanje sada usmjereno na dvoje. Dišemo za svoju bebu, čija pluća počinju funkcionirati tek nakon porođaja. Pri svakom udisaju trebale bi udahnuti 10-15% zraka-kisika više nego u normalnom stanju, a da nam se pritom dah ne ubrza. Vježbe disanja pomoći će vam da tijekom trudnoće kontrolirate osjećaj tjeskobe i postignete osjećaj smirenosti i blagostanja. Također, pravilno disanje dokazano pomaže tijekom poroda, pomaže nositi se s bolnim mišićnim kontrakcijama i umiruje nas, tako da nam porod bude što lakši i prirodan.

Tri osnovna položaja u kojima se preporučuje izvođenje joga disanja:

1. Ležeći položaj na leđima - stavite jastuk ili loptu pod glavu i koljena. Noge postavite u položaj leptira

2. Ležeći položaj na boku - stavite jastuk ili loptu ispod glave, dlanove spojene postavite ispred lica. Koljena lagano savinite i postavite jastuk između njih

3. Sjedeći položaj - smjestite se u ugodan sjedeći položaj, neka vam leđa budu naslonjena na loptu ili jastuk, ruke postavite na trbuh, a noge blago razmaknite, položaj leptira

Nakon što se ugodno smjestite zatvorite oči, opustite mišiće lica i svu pažnju usmjerite na svoj dah.

Potpuno jogijsko disanje

Položite desni dlan na trbuh, a lijevi na prsa. To će vam pomoći da osjetite ritam svog disanja. Počnite udisati i najprije zrakom ispunite trbuh. Osjetit ćete kako se šire mišići dijafragme (mišić koji dijeli prsni koš od trbuha) i trbuh. Udišući pustite zrak da se penje srednjim i gornjim dijelom pluća. Ramena se lagano podižu, a mišići grudnog šire. Tijekom ove faze disanja možete osjetiti bol u području između lopatica, a uzrok mogu biti mišići koji su se tijekom trudnoće zbog lošeg držanja stegnuli i postali kruti. Neka vas to ne zabrinjava, jer već za nekoliko dana mišići će ponovno postati

elastični. Kad je zrak ispunio pluća, lagano se nastavlja penjati do nosne šupljine i glave uz osjećaj lagane ugone. Pri izdisanju, krenite obrnutim redoslijedom. Vježbe disanja trebalo bi raditi svaki dan, svega desetak minuta.

Jogijsko disanje uklanja strah

Hoće li trudnoća proteći uredno? Hoće li se dijete roditi zdravo? Zašto se događaju spontani pobačaji? Hoću li imati dovoljno mlijeka? To su samo neki od strahova koji se javljaju tijekom trudnoće. Jogijsko disanje uklanja refleks straha što predstavlja izuzetnu važnost kod trudnica zbog naših bezbroj pitanja.

Vježbe disanja općenito pomažu smirivanju i smanjenju djelovanja stresa. Neka istraživanja pokazuju da postoji veza između disanja i kvalitete moždanih valova. Otkrili su da se tada pojavljuje više alfa-valova, a za njih je dokazano da nastaju onda kada su ljudi opušteni, tijekom dubokog disanja, potpunog i ritmičkog. Upravo se tada u tijelu pokreću procesi obnavljanja i revitalizacije.

www.bodybalance.hr