



Czy joga w ciąży jest bezpieczna

Agnieszka Bielska

– Jestem w ciąży. Styszałam, że joga pomaga w przygotowaniu do porodu. Czy to prawda i czy mogę bezpiecznie ćwiczyć?

Agnieszko, jeśli joga pomaga w zasadzie na większość ludzkich dolegliwości (jeśli nie na wszystkie), to w tym najważniejszym dla kobiety momencie musi być szczególnie pomocna.

Asany jogi to nie tylko ćwiczenia fizyczne, to jedyna w swoim rodzaju praktyka, która oddziałuje psychofizjologicznie. Pomaga uzyskać wewnętrzną świadomość oraz równowagę ciała i umysłu. A nie trzeba nikogo przekonywać, że spokojna, radosna i zdrowa matka ma olbrzymią szansę urodzić



zdrowe dziecko. Dlatego zaleca się rozpoczęcie regularnej praktyki przed poczęciem, ponieważ dajemy sobie wtedy czas na wzmocnienie i poprawę efektywności macicy, by ciąża przebiegała bez zakłóceń, a poród był łatwy.

Kolejna rzecz to funkcjonowanie tarczycy – zachwianie w wydzielaniu hormonów prowadzi do poronień. Dlatego, planując dziecko, powinniśmy praktykować dużo asan wpływających na działanie tego gruczołu.

Zaliczamy do nich sirsasanę (określaną popularnie jako „stanie na głowie”), sarvangasanę („świeca”), sethu banddha sarvangasanę i janu sirsasanę.

Jeśli jednak już jesteśmy w ciąży,

to powinniśmy przez pierwsze trzy miesiące bardzo uważać praktykując, ale praktykować jak najbardziej należy (z wyjątkiem czasu między 10. a 14. tygodniem). Asany wzmacniają cały układ rozrodczy, poprawiają krążenie krwi w jego rejonie, ćwiczą kręgosłup, uczą właściwego oddechu, wyciszą system nerwowy – czyli dają wszystko to, co będzie kobiecie potrzebne do łatwiejszego porodu. Pamiętajmy jednak, że wykonując pozycje jogiczne, należy unikać skoków, dźwigania (również własnego ciała), a ruchy powinny być spokojne i harmonijne.

Najważniejsze – ćwicząc, słuchajmy własnego ciała. Ono będzie nam dawało sygnały, kiedy praktyka stanie się zbyt forsująca (czego sygnałem jest m.in. ciężki oddech).

Celowo nie podaję szczegółów praktyki ciążowej, ponieważ wolno ją wykonywać wyłącznie pod okiem dyplomowanego nauczyciela, będąc pod stałą opieką lekarską.