

Ležeče vaje za NOSEČNICE



V prejšnjem članku smo pisali o tehnikah, pomenu in izvajanju sproščanja, danes pa vam želimo predstaviti sklop vaj v ležečem položaju, ki so primerne za nosečnice. Ležeče vaje se v času nosečnosti izvajajo le kratek čas, saj bi plosko ležanje na hrbtnu lahko povzročilo nelagodje (sindrom vene cave) za bodočo mamico in še nerojenega otročka.

Ura joge se tipično prične s poglobljenim sproščanjem, sledijo enostavnnejše telesne vaje, nato pa se njihova zahtevnost stopnjuje. Zmeraj izvajamo vaje v skladu z našimi sposobnosti in počutjem. Če imamo med vajo zaprte oči, nas zunanjii svet ne moti v opazovanju in zaznavanju našega telesa. Na ta način smo povezani s samim seboj in bolje prepoznamo učinke vaje, ki jih ima asana na naše telo.

Po prijetnem sproščanju, ki je trajalo 15 do 20 minut, sledijo telesna vaje, ki jih v jogi imenujemo asane. Asana pomeni telesni položaj, v katerem dalj časa sproščeno vztrajamo. Izvajamo jih počasi, s tem nenasilno vplivamo na mišice, skele, vezivno tkivo, kite in druge telesne dele. Asane harmonizirajo živčni sistem, izboljšujejo krvni pretok, sproščajo napetost in stopnjujejo prožnost.

1 PRETEGOVANJE TELESA

Lezite na hrbet, na udobno podlago. Dihajte usklajeno z gibanjem. Vajo izvedite 6-krat; tri ponovitve v levo in še tri v desno stran.

Različica A Pretegovanje telesa

Ob vdihu dvignite roke za glavo. Pretegujte telo tako, da roke in pete potiskate v nasprotni smeri. Medenico in križ pritisnite k tlom. Ob izdihu se vrnite v začetni položaj. Sprostite se. Asano ponovite 3-krat.

Različica B Izmenično pretegovanje telesa

Ob vdihu iztegnite desno roko za glavo. Pretegujte desno stran telesa, tako da potiskate desno roko in desno peto v nasprotni smeri. Medenico pritisnite k tlom. Ob izdihu položite roko ob telo. Ob vdihu iztegnite levo roko nad glavo. Pretegujte levo stran telesa, tako da potiskate levo roko in levo peto v nasprotni smeri. Ob izdihu položite roko ob telo. Asano ponovite 6-krat: po 3-krat leva in desna stran telesa.

Različica C - Diagonalno pretegovanje telesa

Roke iztegnite za glavo. Ob vdihu diagonalno pretegujte telo tako, da potiskate desno roko in levo peto v nasprotni smeri. Ob izdihu se sprostite.

Ob vdihu diagonalno pretegujte telo tako, da potiskate levo roko in desno peto v nasprotni smeri. Ob izdihu se sprostite. Asano ponovite 6-krat: po 3-krat leva in desna stran telesa. Vrnite se v začetni položaj. Ta vaja preteguje in sprošča telo, poglablja dihanje in pospešuje energijski pretok. Vaje, pri katerih potiskamo pete navzven in prste nog proti telesu, so v nosečnosti dobradejne, saj zmanjšujejo nastajanje neprijetnih krčev v mečih.

2 KOTALJENJE

Lezite na hrbet. Noge dajte narazen, da ne stiskate trebuščka. Pokrčite noge v kolennih in jih primaknite k telesu. Objemite kolena, desna ruka objame desno koleno, leva ruka pa levo koleno, stopala so dvignjena od podlage. Ob izdihu se postopno obračajte v levo, vrat je popolnoma sproščen, glava leži na tleh in se kotali z vami. V skrajnem položaju se s čelom dotaknite podlage, na kateri ležite. Ob vdihu se obrnite na hrbet. Ob izdihu ponovite vajo še na desno stran. Ob vdihu se obrnite na hrbet. 5-krat se obrnite v levo in desno. Potem se vrnite v začetni položaj.

Vaja sprošča napetost v vratu in glavi, povečuje prekrvitev hrbtna in pospešuje delovanje ledvic, ki so v času nosečnosti izjemno obremenjene, s to vajo pa jih stimulirate k delovanju. Deluje preventivno in kurativno proti bolečinam v križnem predelu hrbtnice.

3 KROŽENJE Z RAMENI

3 Z dlamni se primite za komolce. Na začetku vaje globoko vdihnite ter začnite z rokami krožiti navzgor, izdihnite, ko se vračate v izhodiščni položaj. Naredite 4 kroženja v eno smer; ko so roke na prsnici, menjajte smer in naredite enako število ponovitev še v drugo smer. Vajo izvajajte enakomerno, nesunkovito, roke naj potujejo po krožnici. S to asano krepite ramenske skele.



4 DVIGOVANJE MEDENICE

4 V času nosečnosti se težišče hrbtnice spremeni. Velikokrat pride do bolečin v križnem predelu hrtnice. Z vajami se lahko naučimo globokega abdominalnega dihanja, ki dobro vpliva na bodočo mamico in plod. Ena izmed teh vaj je dviganje medenice, ki se lahko izvaja na več načinov.

Različica A Dvigovanje medenice

Lezite na hrbet. Roke naj ležijo ob telesu. Pokrčite noge v kolenih.

Stopala naj bodo na tleh. Približajte jih k zadnjici in se primite za gležnje ali pete, če je to možno. V nasprotnem primeru naj roke samo ležijo ob telesu.

Ob vdihu dvignite medenico čim višje in upognite hrtnico. Teža telesa naj bo porazdeljena na stopala, ramena in zatilje. V opisanem položaju vztrajajte, dokler se počutite prijetno. Ob izdihu se vrnite v začetni položaj. Vajo ponovite 4-krat. Ko jo izvajate zadnjič, se za nekaj trenutkov zadržite v skrajnem položaju, spontano dihajte in še za kakšen centimeter poglobite položaj.

Položaju dvigujte medenico do te mere, ko se še počutite udobno.

Vaja krepi hrbtne, medenične, kolčne, nožne mišice. Razteza upogibalke kolkov, odpravlja motnje v delovanju ženskih spolnih organov in težave z nizkim krvnim tlakom.

Po vsaki vaji se za trenutek sprostite, opazujte učinke asane in sprostite napetost, ki se je pojavila med posamezno vajo. Asane zmeraj izvajamo samo do meje zmogljivosti in prisluhnemo svojemu telesu. Predstavljene vaje se izvajajo v različnih obdobjih nosečnosti. Katera vaja je najbolj primerna za posamezno obdobje, vam bo še najbolje povedala vaša učiteljica joge.

Redno izvajanje sproščanja in telesnih vaj ter posvečanja sebi in še nerojenemu otroku lahko bistveno vpliva na porodno izkušnjo in žensko samopodobo, seveda pa tudi na varen porod in zdravega novorojenčka. ■

OPOZORILO
**PRI TEŽAVAH Z VRATNIM
DELOM HRBTENICE NE DVIGAJTE
MEDENICE ZELO VISOKO.**

Različica B Valovanje medenice

Osnovni položaj je enak kot pri prvi različici. Z vdihom dvignemo medenico 10 cm od tal in jo zibamo v desno in levo stran, kot bi se pozibavali na valovih.

Različica C Na eni nogi

Osnovni položaj je enak kot pri prvi različici. Roke odročite v višini ramen. Pokrčite kolena. Sedaj dvignite desno nogo in peto položite na desno koleno. V tem

**VADBA NOSEČNIC
IN MAMIC
Z DOJENČKOM**

Izidora Vesenjak Dinevski
041-504-848, www.izidora.si