



Življenje se prične z vdihom

Proces dihanja v našem telesu teče vse življenje, vendar se ga le redko zavedamo. Z jogijskimi tehnikami, ki jih poznamo pod imenom pranajama, se osredotočimo na opazovanje naravnega procesa dihanja. Pozorno opazovanje ritmičnega valovanja telesa in diha nas globoko sprosti in umiri

Dihanje se v času nosečnosti spremeni. Ko se trebušek veča, plod zavzema vedno več prostora in nekatere organe premakne ali stisne. Razširi se prsniki koš, pljuča pa so odrinjena pod rebra. Priporoča se, da nosečnica večkrat na dan zavestno globoko vdihne in dolgo izdihne. Menjava plinov v pljučih je med nosečnostjo otežena, zato je pomembno, da pride do popolne izmenjave vsebine zraka, ki se nahaja v pljučih. Tako kot npr. pri kozarcu umazane vode. Če ga samo delno izpraznimo in vanj dolivamo vedno svežo vodo, je vsebina še zmeraj motna. Ko kozarec popolnoma izpraznimo, nastane prostor za novo čisto tekočino. Podobno se dogaja z našim telesom. Telo je prostor, v katerem živimo. Ko je prostor prezračen, napolnjen s svežo energijo, svetel, čist, v lepih barvah, v njem radostno in kreativno ustvarjam. Energija pa je v takšnem prostoru pretočna in polna življena. Če skrbimo za svoje telo, tako da ga redno zračimo, čistimo na vseh nivojih, ne samo zunaj, če vanj vnašamo svežo, zdravo hrano ter lepe misli, se v svojem telesu tudi dobro počutimo – in

posledično se dobro razvija in počuti tudi bitjece, ki ga nosimo pod srcem.

Razlikujemo tri vrste dihanja, ki se med seboj ves čas prepletajo: trebušno, prsno in dihanje s pljučnimi vrščiki (ali ključnično dihanje). Trebušno dihanje je najnaravnnejši način dihanja, ki ga zelo dobro obvladajo otroci. To dihanje je počasno in globoko. Ob vdihu se prepona zniža in trebušek se napne. Spodnji del pljuč se napolni z zrakom, umirjeno nižanje prepone pa omogoča rahlo in stalno masažo trebušnih organov in tako pripomore k njihovemu dobremu delovanju.

Vajo poglobljenega dihanja lahko nosečnice izvajajo stoje, v udobnem sedečem položaju ali leže s pokrčenimi koleni. Telo naj bo sproščeno. Dlanji položite na trebušek in opazujte, kaj se dogaja med dihanjem. Globoko vdihnite skozi nos, pri tem se trebušek dvigne in dlani se nekoliko razmakneta. Pri izdihu zrak počasi spuščajte skozi usta. Dlanji se približujeta, trebušek pa potegnite rahlo navznoter, kot da bi hotele otroka potegniti k sebi.

Trebušno dihanje je dobrodejno med porodom – ko postanejo popadki vse močnejši, lahko z glasnim

sproščajočim izdihom omilimo bolečino. S stopnjevanjem popadkov pa trebušno dihanje ni več možno in preidemo na prsno dihanje. Pretežno prsno dihanje je najbolj razširjen način dihanja, pri katerem razširimo rebra in napihnemo prsno votilino. S tem dihanjem napolnimo srednji del pljuč. Tako pride v telo manj zraka kot pri trebušnem dihanju. To je tako imenovano atletsko dihanje, ki je zelo primerno pri fizičnih naporih, pri vsakdanjih opravlilih pa takšen način dihanja povečuje anksioznost in stres. Kadar se nam mudi ali smo pod pritiskom, vedno dihamo prsno. Če nas je strah ali smo v afektu, dihamo poudarjeno, ključnično – dihanje je kratko in hitro. Zrak vstopi v pljuča, ko dvignemo ključnici, napolni se samo zgornji del pljuč.

Tudi prsno dihanje lahko vadimo med nosečnostjo in ga lahko izvajamo stoje, sede, na žogi ali leže na hrbitu s pokrčenimi koleni. Eno dlan položite visoko na prsi, drugo pa na zgornji del trebuha, tik pod prsnim košem. Pod zgornjo dlanjo močneje občutimo valovanje našega prsnega koša kot pod spodnjo dlanjo. Ob vdihu se naš prsniki razširi in ob izdihu se krči. Ob izdihu lahko skozi usta sikajoče izgovarjajte »ssssss«.

JOGA ZA NOSEČNICE



Danes vam bomo opisali dve vaji, ki vzpodbujata in poglabljata prsno dihanje. Obe vaji se lahko izvajata v različnih izhodiščnih položajih, stoe, sede z razširjenimi nogami, v krojaškem položaju ali na žogi. Pomembno je, da je hrbitna zravnana, vendar hkrati sproščena.

Prva vaja se imenuje kroženje z rameni (fotografiji 1 in 2). Konice prstov na rokah položite na ramena in ob vdihu krožite s komolci nazaj, ob izdihu krožite naprej. Pomembno je, da so krogi čim večji in da se komolci pred trupom medsebojno dotaknejo. Vajo ponovite 5-krat v eno in 5-krat v drugo smer. Ta vaja pomaga proti okroglemu hrbtu, sprošča in krepi ramenski obroč, povečuje gibljivost ramen ter razteza mišice sprednje strani prsnega koša.

Druga vaja: kržanje rok nad glavo (fotografija 5). Ob vdihu roke odročite ter jih prekrižajte nad glavo. Ob izdihu spustite dvignjene roke ob telo. Pri vsaki ponovitvi vaje spremenite položaj rok: leva roka pred desno roko oziora desna roka pred levo roko. Vajo ponovite 10-krat izmenično. Vrnete se v začetni položaj. Ta vaja sprošča in krepi hrbitne mišice, povečuje gibljivost ramenskih sklepov in umirja dihanje ter duh.

Velja si zapomniti, da pri raztezanju rok zmeraj vdihnite, pri krženju pa počasi izdihnite. ■

V naslednji številki vam bomo predstavili tehnike dihanja med porodom.

**VADBA NOSEČNIC
IN MAMIC
Z DOJENČKOM**

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

Avtorica: Izidora Vesenjak Dinevski