Joga za NOSEČNICE

Biti sproščena je ključ do uspešnega poroda

Gibalne vaje iz joge za nosečnice pozitivno delujejo na telo, saj postopno krepijo vse mišice, in sicer z izmeničnim raztezanjem, zadrževanjem, s sproščanjem in z gibanjem.Vnovično se vzpostavita telesno in duševno ravnovesje.Tudi če niste joge še nikoli vadili, to ni ovira, da je ne bi pričeli izvajati v nosečnosti

Sproščanje in izvajanje temeljne jogijske tehnike, ki nam omogoča, da stvari začnemo dojemati na drugačen način, je zelo pomembno. Globoka sprostitev ima več pozitivnih učinkov. Pomaga pri znižanju krvnega pritiska, presnova se upočasni, delovanje simpatičnega živčevja se zmanjša, parasimpatičnega pa poveča. Stresni hormon, na primer adrenalin, se umiri in upade, količina sladkorja in maščobe v krvi, ki je odgovor na stres, se počasi vrača v meje normale. Lažje in bolje spimo, morebitni pogosti glavoboli popustijo. Poveča se zmožnost koncentracije, čustveno smo stabilnejši. Ko se duh umiri in sprosti, se zmanjšajo strahovi, skrbi in občutek, da stvarem nismo kos.

Zato na začetku vsake vadbe namenimo nekaj minut sproščanju. Za naše fizično in duševno zdravje ter za dober učinek jogijskih vaj (asan) je dobra sprostitev ključnega pomena. Življenjska energija namreč bolje teče, če v telesu ni napetosti, psihična sprostitev pa nam poveča pozornost pri vadbi joge. Prav tako ima sproščanje izredni pomen pri porodu. Vemo, da so napete mišice neelastične in neprožne, česar si pri porodu ne želimo. Če stiskamo čeljusti, krčimo prste in stiskamo partnerja za roko, ustvarimo dodatno napetost, kar nam v trenutkih rojevanja ni v prid. V času nosečnosti je izrednega pomena, da se učimo postopno, sistematično in zavestno dobro sprostiti. Najbolj primerno je, da začnemo vaditi v skupini pod vodstvom izkušene inštruktorice. Pri vadbi za nosečnice je tako sproščanje kot tudi izvajanje asan posebej prilagojeno prav temu enkratnemu obdobju v življenju.

JOGA ZA NOSEČNICE

Že po nekaj tednih redne vadbe sproščanja lahko opazimo prve spremembe. Telo se po določenem času odzove samo od sebe in se začne samodejno sproščati –brez vodstva inštruktorja. To pa je tudi cilj vadbe; pripeljati nosečnico do tega, da se lahko sama sprosti tudi v zahtevnih situacijah, kot je porod.Iz izkušenj, ki sem jih pridobila pri spremljanju porodov, enako pa so mi potrdile tudi babice, je za uspešen porod ključno, da v porodnišnico pride informirana, razpoložena in predvsem sproščena porodnica.

Sproščanje poteka na začetku vadbe, med posameznimi vajami in na koncu vadbe. Okolje, v katerem se pri skupinski vadbi sproščamo,je mirno, v njem se počutimo varno, saj nas nihče ne moti. Zelo pomembno je, da udobno ležimo na primerni podlogi, da smo dovolj oblečeni oz.pokriti ter da imamo zagotovljeno prijetno vzdušje. Priporočljivo je, da je svetloba manj intenzivna, v ozadju igra sproščujoča glasba, lahko pa prižgemo tudi kadilo ali diskretno nadišavimo prostor s kakšnim naravnim eteričnim oljem –to še dodatno pripomore k intimnemu vzdušju. Šele s tem ustvarimo pogoje za »odklop« od vsakdana, pozabimo na skrbi in načrte ter se popolnoma usmerimo v sproščanje telesa in notranjosti. V času sproščanja nosečnice ležijo na levem boku, pokrčijo zgornjo nogo, pod vrat, pod trebuh in kolena si podložijo vzglavnik ali posebno blazino, ki je namenjena prav nosečnicam, in jo lahko kasneje uporabljajo v več namenov; za dojenje, podporo dojenčku ipd. (nosečnice na fotografiji pri vadi joge uporabljajo Ziza blazine, njihovo ponudbo najdete na www.zizaobjemi.me).Za krajši čas v prvih mesecih nosečnosti pa se lahko sproščamo tudi leže na hrbtu, če nam prej opisan položaj na boku ne ustreza, vendar si glavo podložimo z majhno in kolena z nekoliko višjo blazino. Roke položimo ob telo, dlani obrnemo navzgor, noge rahlo razmaknemo.

V izbranem položaju nekajkrat globoko vdihnemo in dolgo izdihnemo. Oddahnemo si in izdihnemo vse napetosti, ki so nastale med dnevom. Zapremo oči, ozavestimo položaj, v katerem se nahajamo, občutimo težo telesa in stik telesa s podlogo. Ozavestimo ritem dihanja, kako dih vstopa in zapušča naše telo. Nato pričnemo sproščati vsak del telesa posebej; od vrha glave do prstov na nogah in od prstov na nogah do vrha glave. Telo je popolnoma negibno, samo sledimo navodilom inštruktorja in z vsakim izdihom sprostimo napetosti v imenovanem delu telesa. Najprej sprostimo prste na nogah, stopala in nadaljujemo po telesu navzgor. Opazujemo razliko med že sproščenimi deli telesa in tistimi, ki jih še nismo sprostili. Sproščene dele telesa v mislih ovijemo v toploto ali svetlobo.Tako nadaljujemo s sproščanjem hrbta, sprednjega dela telesa, desne roke, leve roke , vratu in na koncu glave, sprostimo tudi vsak del obraza. Ponovno se vrnemo k opazovanju naravnega valovanja dihanja, poglobimo se v dvigovanje in spuščanje telesa, ko vanj sapa vstopa in ga zapušča. Ko zaključujemo sproščanje, začnemo premikati prste na rokah in nogah, globoko vdihnemo in se počasi pretegnemo.

Z redno vadbo sproščanja pripravimo duha, da se umiri, posledično se umiri tudi telo, oboje pa je dobro za bodočo mamico in prihajajočega otroka.

Obstaja več tehnik sproščanja, cilj pa je vendarle pri vseh enak: naučiti se,da se popolnoma osredotočimo na določen del telesa in sprostimo morebitno napetost. S časom se lahko tako dobro naučimo sproščati, da ostanejo mišice mehke in prožne tudi pri posebnih naporih, kot je porod. Zavestno dojemanje telesa namreč lahko izpilimo do te stopnje, da ostanejo mišice sproščene tudi ob posebnih situacijah.

Sama imam dve porodni izkušnji, pri katerih sem se posluževala tehnik sproščanja. Med dvema popadkoma se mi je uspelo tako globoko sprostiti, da sem zaspala in me je prebudil novi popadek. Tako sem hranila moči za iztis ploda. Kot spremljevalka pri porodu pa lahko večkrat med masažo opazim, kako so porodnice, ki so redno obiskovale vadbo za nosečnice,kljub močnim popadkom sproščene, njihove mišice pa so mehke in voljne. Takšen porod je manj boleč in krajši.

V teoriji je zadeva dokaj preprosta, vendar pa je za sodobnega človeka sproščanje ena izmed zahtevnejših stvari, ki naj bi jih usvojil pri vadbi joge. Tega se naučimo ga šele s prakso – in ko tehniko usvojimo ter pridobimo lastne izkušnje, nam bo to znanje pomagalo na vseh področjih našega življenja. ■

Avtorica: Izidora Vesenjak Dinevski