

Joga pilvukui

Jogos pratimai universalūs – jie tinka ir iki nėštumo daug sportavusiai, ir visiškai nesportavusiai moteriai. Joga padeda įsijausti ir pajauti, atpalaiduoti savo kūną, atsikratyti blogų minčių, kontroliuoti kvėpavimą. Kaip tik to ir reikia, kad gimdyti būtų lengviau.



Konsultuoja
jogos trenerė
Gvidomėda
Mažulienė

Fotografė ir finansų konsultantė Agnė Bareikienė (30 m.) svajojo apie jogą: „Visada gyvenau aktyviai, sportavau, tad ir per nėštumą nesinori sėdėti nuleidus rankas. Norėčiau pabandyti jogą, nes girdėjau, kad ją praktikuojant galima geriau pasiruošti gimdymui.“

Tad kartu su ja nuvykome į grožio terapijos ir chirurgijos klinikoje „Sugihara“ vykstančius nėščiąjų jogos užsiėmimus, kuriuose žinių apie nėščiąjų jogą pasisėmė ne tik Agnė, bet ir mes.

Švelni mankšta

Pasak jogos trenerės Gvidomėdos Mažulienės, praktikuojant jogą žmogaus organizme vyksta hormonų pakitimai, pakinta cheminė kraujo sudėtis, todėl besilaukiančioms moterims rekomenduojama ne aktyvi, o švelni joga, kuri per nėštumą ir po gimdymo padeda išvengti dažnai moteriai pasitaikančių negalavimų: pasunkėjusio kvėpavimo, užkietėjusių vidurių ar net nemigos. Na, o kad būtų veiksminga, jogą reikia praktikuoti reguliariai, kartą-du per savaitę. Fizinę jogos naudą nėščioji gali pajauti gan greitai, o štai psichologinę ir emocinę – tik po kurio laiko. Gilus kvėpavimas padeda geriau pažinti savo kūną, didina emocinį pasitenkinimą ir net padeda atrasti glaudesnę ryšį su kūdikiu. Kuo ramiau ir giliau kvėpuoja nėščioji, tuo ramiau pilvelyje jaučiasi jos mažylis.

VAIVOS GRIGAITIENĖS TEKSTAS. FOTOGRAFĖS NENDRĖS NUOTRAUKOS



Fizinė nauda

Pasak jogos trenerės G. Mažulienės, joga padeda kontroliuoti kūno fizinį darbą, kūno energetiką ir kvėpavimą. Atlikdamos jogos pratimus kvėpuojame ritmiškai – labai panašiai, kaip gimdydamos. Tad tarsi nejučiom nėščiosios lankydamos jogą išmoksta taisyklingai bei sąmoningai kvėpuoti ir gali pačios sau padėti gimdydamos. Joga padeda įsiklausyti ir į savo kūną, pajauti, kaip dirba kojos, pilvukas, vidaus organai. Viena svarbiausių jogos užduočių nėščiajai – išmokti atlaisvinti dubenį, kad jis nebūtų įtemptas ar sukaustytas, nes tuomet bus lengviau išnešioti kūdikį ir jį pagimdyti. Jeigu moteris iki nėštumo nesportavo, nėštumas – ne metas stiprinti kūno raumenis, tačiau joga leidžia sau padėti kitaip, išmokti jį įvaldyti, kad būtų kuo lankstesnis, plastiškesnis. Joga taip pat stiprina pečių juostos raumenis, todėl ateityje mamai bus lengviau ant rankų nešioti kūdikį. Per nėštumą pakinta moters kūno svorio slanksteliai. Atlikdamos jogos pratimus nėščiosios saugiai „iškvėpdama“ kryžkaulį ir stuburą, todėl nejaučia apatinės nugaros ir vidaus organų įtampas bei patiria kur kas mažesnę nepatogumą dėl nuolatos didėjančio pilvelio.



KĄ GALITE NUVEIKTI NAMUOSE

Jeigu neturite galimybės lankyti jogos užsiėmimų, trenerė G. Mažulienė siūlo išbandyti kelis pratimus ir namuose. Viena poza turi trukti 40 sek.-1,5 min.

SUKINIAI ANT KĖDĖS

Saugi poza, kurią gali išbandyti kiekviena. Atsisėskite ant kėdės taip, kad šonu būtumėte pasisukusi į kėdės atlošą. Sėdmenis simetriškai prispauskite prie kėdės (svarbu sėdėti lygiai, nepersikreipus į kurią nors pusę). Abiem pėdom lygia greta remkitės į grindis. Lėtai įkvėpdama orą šiek tiek kilstelėkite kūną į viršų (bet nepakelkite sėdmenų nuo kėdės) ir delnais pasirėmusi į kėdės atlošą sukite kūną į kėdės atlošo pusę. Sukitės labiau viršutine kūno dalimi taip, kad kojos išliktų nejudrios ir nejaustumėte pilvuko tempimo. Dubuo turi būti kuo laisvesnis. Pečių juostą stenkitės išlaikyti „atvira“, „neužspausta“. Galva ir viršugalvis turėtų būti viena linija su stuburu, nepakrypusi į šoną. Atlikdama sukinių išlikite tiesi. Tada apie 30 sek. pabūkite pasisukusi, ramiai kvėpuodama ir iškvėpdama odą atsiskirkite atgal taip, kad sėdėtumėte tiesiai. Atsisėskite ir atsisėskite taip, kad kita kūno pusė atsidurtų prie kėdės atlošo. Pratimą pakartokite. Šie sukiniai valo nuodingąsias medžiagas iš raumenų, vidaus organų, padidina skysčių cirkuliaciją, gerina tarpslankstelinį raumenų darbą.



PAGALBA NUGARAI IR PILVUKUI

Atsisėskite taip, kad kojos būtų plačios, o pėdos lygia greta viena kitai. Pasilenkite taip, kad rankų pirštai arba visu delnu siektumėte grindis. Pasilenkus svarbu prispausti išorinę pėdos dalį prie grindų, o nuo vidinio pėdos skliauto tempti vidinės kojos raumenis iki kirkšnies. Nugara turi būti tiesi, įtempta, bet nepertempta, t. y. kad nevargintų tempimo jausmas. Kai nugara yra „išilginama“, apatinė jos dalis atspalaiduoja ir gali ilsėtis. Tokia poza atspalaiduoja pilvuką ir vidaus organai, kurie yra nuolatos spaudžiami didėjančio vaisiaus. Galvą laikykite taip, kad žiūrėtumėte tiesiai prieš save – tuomet „atsiveria“ pečių linija. Kvėpuokite ramiai, lengvai. Labai svarbu, kad pratimas nekeltų įtampas.



DUBENS RAUMENŲ DARBUI

Atsisėskite prie sienos, lovos ar kitos vietos, į kurią galėtumėte atsiremti visa nugarą nuo kryžkaulio iki pečių viršaus. Sėdmenys turi simetriškai remtis į grindis (kilimėlį ar kilimą). Tuomet kairį ir dešinį sėdmenis šiek tiek atitraukite vieną nuo kito, nustumkite kojas vieną nuo kitos (kad būtų plačiai išskėstos), kad jaustumėte lengvą vidinių kirkšnių tempimą (skausmo neturite jausti). Pėdas laikykite statmenai, stenkitės kulnus stumti kuo toliau nuo savęs, o pirštus tempti į save taip, kad jaustumėte tempimą per visą kojų apačią. Rankas laikykite už nugaros arba ant atramos. Taip sėdėdama turite jausti, kaip „ilgėja“, tempiasi į viršų stuburas. Nugara visą laiką turi būti tiesi, nesulinkusi. Tuomet įkvėpdama sutraukite dubens apačios raumenis (dubens raumenų darbas dar vadinamas Kėgėlio pratimais), iškvėpdama orą palengva atpalaiduokite. Pratimas stiprina lytinius organus, yra skirtas jų ligų profilaktikai.



← AR JOGA TINKA VISOMS?

Sakoma, kad nėštumas nėra geras metas eksperimentuoti. Tad ar kiekvienai kūdikio besilaukiančiai moteriai tinka joga? Ar pratimai nepadarys žalos vaisiui?



Konsultuoja grožio terapijos ir chirurgijos klinikos „Sugihara“ gydytoja akušerė ginekologė Inesa Žeimė

„Nėra įrodymų, kad kokio nors mankšta galėtų sukelti persileidimą ar padaryti žalos vaisiui. Vis dėlto prieš pradėdant lankyti jogą (kitas mankštas) reikėtų pasikonsultuoti su nėštumą prižiūrinčiu gydytoju. Ar gydytojas leis mankštintis pačioje nėštumo pradžioje, priklausys nuo to, kaip nėščioji jaučiasi, ar prieš tai yra sportavusi. Jeigu moterį pykina, vargina nuovargis, galbūt teks palaukti ir jogą pradėti lankyti nuo 12-13 nėštumo savaitės. Vis dėlto jeigu nėštumui nekyla pavojaus, mankšta yra rekomenduotina, mat ji padeda sumažinti nugaros skausmus, gestacinio diabeto riziką, neleidžia

priaugti per daug svorio ir kartu gerina nuotaiką, savivertę, padeda išvengti įtampos. Joga ir kita mankšta užsiimti nerekomenduojama, jeigu moteris yra patyrusi kelis persileidimus, yra gresiančio persileidimo požymių, placenta per žemai prisitvirtinusi arba gimdos kaklelis turi patologijų. Joga būsimoji mama gali užsiimti tiek antrame, tiek trečiame nėštumo trimestre, tačiau labai svarbu, kad kreiptųsi į kvalifikuotą, su nėščiosioms dirbantį trenerį, nes besilaukiančioms moterims turi būti skirti kitokie – lengvesni ir švelnesni pratimai. Pradėjus lankyti jogą būtina įsiklausyti į savo organizmą: jeigu kuris nors pratimas kelia nepatogumų, nuovargį ar skausmą, vadinasi, reikia sustoti, pailsėti. Jokių būdu negalima persistengti ir pertempti savo organizmo. Be abejo, per nėštumą negalima mesti svorio, tad ir į jogą reikia žiūrėti kaip į švelnią mankštą, padėsiančią išnešioti ir pagimdyti kūdikį.“



Stebėdama ramiai besimankštinančią Agnę mačiau, kad ji labai greitai perprato trenerės nurodymus ir jos rankų bei kojų judesiai tapo švelnūs ir grakštūs. Besibaigiant jogos užsiėmimams trenerė paprašė nėščiąsias patogiai atsigulti ant šono ir „išsileisti“ ramybę. Taip tarsi nejučiom visą salę užliejo ramus, gilus būsimų mamų kvėpavimas. Tuo metu norėjosi ne stebėti mankštą, o pačiai atsigulti ir prisidėti prie tyrančios ramybės.

Agnės įspūdžiai:

„Nors į jogos užsiėmimus atėjau pirmą kartą, man labai patiko jausti savo kūną: kiekvienas pratimas yra atliekamas lėtai, dėl to galėjau pajusti, kaip išsitiesia nugarą ir atsipalaiduoja dubuo. Po užsiėmimų kurį laiką vis dar jaučiau lengvumą.“

DOVANA

Mūsų žurnalo skaitytojai Agnei grožio terapijos ir chirurgijos klinika „Sugihara“ padovanojo dovanų kuponą, tad pirmagimio besilaukianti moteris ir toliau galės lankyti jogos užsiėmimus, nėščiąjų mankštą vandenyje bei rinktis nėščiosioms skirtus kūno ar veido masažus.

PASIDALYK SVAJONE!

Jei laukiesi ir turi savo mažą ar didelę svajonę, rašyk mums adresu info@tavovaikas.lt.