

TĚHOTENSKÁ JÓGA



TĚHOTENSKÁ JÓGA S IVANKOU KRÁLOVOU – www.ivanakralova.com

KDY: každé úterý 16:30-17:25

(Pro platbu lekcí můžete využít karty Multisport, Sodexo nebo zakoupenou permanentku).

O TĚHOTENSKÉ JÓZE:

Základem těhotenské jógy je **pránájáma** (práce s dechem)-a **jenné ásany** (jógové pozice). V těhotenství dochází díky hormonálním změnám k rozvolňování našeho kosterního a opěrného systému. V pozicích proto nezůstáváme tak dlouho. Snažíme se nejprve v každé ásaně uvolnit napětí a navodit stav naprostého komfortu. Pak se plně zkoncentrujeme na náš dech a vedeme ho správným směrem. Každá pozice se tak můžeme stát malou meditací, vědomým ponořením se do sebe. Pravidelný nácvik správného dýchání, zvnitřnění a nasměrovaná pozornost do sebe sama nám umožní navázat bližší vztah s děťátkem.

Není pravdou, že by těhotné ženy nemohli cvičit. Právě naopak! Pohyb dle možnosti maminky se velmi doporučuje. Pravidelné dýchání, mírné pohyby a meditace. To je přesně Těhotenská jóga!

Na svých hodinách praktikuji těhotenskou jógu dle Andrejky Smékalové, kterou na rozdíl od klasické Hatha jógy můžeme praktikovat v průběhu celého těhotenství.

Přesto chci apelovat na fakt, že: každá maminka by měla cvičit a zatěžovat se pouze do té míry, jak je jí to příjemné, pohodlné a cítí, že nejde přes hranice svých možností. Pokud je průběh těhotenství bezproblémový, je možné cvičit od prvního trimestru, pokud ne, doporučuje se začít až v druhém trimestru. Vždy však můžete (a je to velice přínosné) provádět jemné dechové techniky a meditace.

Jedná se víceméně o nenáročné cvičení, ve kterém se necvičí: ›hluboké záklony›, ›obrácené pozice› a ›polohy na břicho›, a které upravíme vždy tak, abychom se v něm cítili pohodlně a dobře.

Cvičení má blahodárný vliv na zdraví maminek i miminek, přesto prosím konzultujte a informujte se u Vašeho ošetřujícího gynekologa, zda můžete daný druh cvičení v těhotenství absolvovat.

ZDRAVOTNÍ ÚČINKY TĚHOTENSKÉ JÓGY:

- snižuje problémy s ranní nevolností, pomáhá s otoky a těžkostí dolních končetin,
- pozitivně ovlivňuje krevní tlak a trávení, pomáhá při těhotenském diabetu,
- uvolňuje bolesti v bederní oblasti páteře a působí proti nesprávnému prohnutí zad,
- zlepšuje funkci plic, srdce, krevního oběhu a tím zásobování kyslíkem,
- posilňuje činnost jednotlivých orgánů a působí preventivně proti varixům,
- posilňuje svaly pánevního dna a napomáhá udržet správné držení těla,
- zlepšuje pružnost svalů, prokrvení pánve, uvolnění kyčlí, páteře, beder a mezilopatkových svalů, posiluje paže, prsní svaly a nohy,
- podporuje prokrvení, prokysličení a růst placenty,
- celkově lépe připraví ženu k porodu a ulehčí její zotavení po porodu.

Upozornění:

Prosím nezaměňujte hodiny těhotenské jógy za těhotenskou poradnu či předporodní přípravu.

Důležitá je v těhotenství i psychika.

Těhotenská jóga má příznivý vliv na psychiku nastávajících matek (např. podrážděnost, náladovost, snížení sebevědomí, celkové zklidnění a odpomůže v případě přechodných nekomfortních stavů).

A tím vším pomáhá vyladit se na příchod dítěte a těhotenství si naplno vychutnat.

„Často se setkávám na hodinách s tím, že ženám, které již doma mají další děti, cvičení umožňuje najít si jednou nebo dvakrát za ten týden na nové dítě prostor. Vlastně si prožít to, že jsou znovu těhotné a roste v nich další miminko. Kde je vzájemné procítění je možné pochopení a soulad. Díky józe má těhotná žena nástroj, jak svému měnícímu tělu naslouchat, chápat jeho potřeby a naplňovat je. Trénink citlivosti na jógové podložce nás vede k tomu, že svému tělu věříme a máme v jeho schopnosti důvěru, že naše tělo ví, co je pro něj dobré, že to vždy pozná, a že když nasloucháme, zprávu uslyšíme.

Tato dovednost umět naslouchat a (po)rozumět je pak při porodu velkým darem.

Toto cvičení slouží skutečně jako nácvik jak být sami se sebou a dítětem v děloze více v kontaktu.

Mé pokyny jsou jen návodem, nejvyšší autoritou je vždy Vaše vlastní tělo a intuice.

„Pojďme se posadit, uvědomit si své tělo a miminko, zůstaňme chvíli u pocitu zázraku jaké to je, mít a slyšet najednou na devět měsíců dvě srdce,“

Těším se na Vás

www.ivanakralova.com

Party Fit – pobočka PANKRÁC
Hvězdova 33
Praha 4 Pankrác
+420 602 229 533
pankrac@partyfit.cz