

**Anna**

### **Jak pracować z blizną po cesarskim cięciu?**

Praca z blizną w domu to:

1. Praca z postawą: dbanie o to, żeby blizna nie ściągnęła tkanek i nie zmieniła postawy. Najlepiej uczyć się wyprostowanej postawy przy ścianie (zwracając jednocześnie uwagę na prawidłową pozycję żeber, które są uniesione po ciąży). To jest właśnie główny temat mojego kursu ALOHA MAMA PO PORODZIE.
2. Praca z czuciem i tkankami m.in. codzienne układanie ciepłej dłoni na bliźnie, delikatne szczypanie tam gdzie nie czujesz, wibracje - może być na przykład przykładanie szczoteczki elektrycznej, a także ruszanie blizną po tym jak się zagoi - wyobrażasz sobie że jest kostką twardego masła i powoli robisz na niej powoli małe kółeczka palcami i czujesz jak tkanki się roztopiają pod twoimi palcami i mięknią.

**Zuza**

### **Od jakich prostych ćwiczeń zacząć powrót do formy po porodzie?**

Najlepiej zacząć od nauki oddychania i postawy przy ścianie (dla lepszej orientacji – bo układ nerwowy musi się nauczyć co to znaczy „prawidłowo” po ciąży). To jest właśnie główny temat mojego kursu ALOHA MAMA PO PORODZIE

**Alicja**

### **A jak się ma ćwiczenie jogi podczas miesiączki? Wskazane, czy nie?**

Podczas miesiączki wskazany jest ruch, ale delikatny, nie forsujący ciała. Celem jest tutaj usprawnienie przepływu krwi i limfy, oraz przyjemny, redukujący napięcie ruch stawów. Miesiączka to nie jest dobry moment na wylewanie z siebie siódmych potów.

**Malgo**

### **A czy jest szansa że to w ogóle wróci do normalnego stanu? czyba musze isc do fizjouteropeuty**

Nie wiem co to znaczy „TO”. Ale niestety po ciąży i porodzie ciało potrzebuje pomocy w powrocie do homeostazy. Z całego serca polecam wizytę u fizjoterapeutki uroginekologicznej oraz sięgnięcie po przemyślane ćwiczenia pod kątem stanu młodej mamy. Polecam swój kurs ALOHA MAMA PO CIĄŻY.

**Anita**

### **Jak wrócić do formy po porodzie?**

Powoli, dając sobie czas i szanując swoje Nowe Ciało. Polecam swój kurs ALOHA MAMA PO CIĄŻY.

**Malgo**

**A jak nazywa się kanał na You Tube?**

Kanał to Basia Tworek Ninja Yogi

[https://www.youtube.com/channel/UCpqYY3zU3PbEPZ\\_7P-woiAw](https://www.youtube.com/channel/UCpqYY3zU3PbEPZ_7P-woiAw)

**Ewelina**

**Pytanie trochę powracające do ciąży - czy mając łóżysko nisko usadowione na przedniej ścianie macicy można uczestniczyć w jodze dla kobiet w ciąży?**

To jest temat do Twojego lekarza – nauczyciele jogi dla mam z pewnością poproszą o zielone światło od lekarza.