

Bartosz

Czy są przeciwwskazania do jogi?

Nie ma przeciwwskazań do jogi ponieważ jak każde ćwiczenia należy dobierać i modyfikować je odpowiednio do potrzeb i kondycji danej osoby. Z pewnością należy uważać z pozycjami odwróconymi. Nie powinny wykonywać je osoby z chorobami układu krążenia, oczu, po urazach szyi, kobiety podczas miesiączki.

Magdalena

Jak wzmocnić mdm podczas ćwiczeń w jodze? 😊

Dla kobiet które nie mają dysfunkcji jest to praca pośrednia – czyli poprzez dobór odpowiednich pozycji z angażowaniem m. poprzecznego brzucha (choćby te które pokazywałam podczas wystąpienia), ćwiczenia oddechowe, relax (umiejętność rozluźniania mdm jest równie istotne co wzmacnianie). Dla kobiet z dysfunkcją mdm włączam izolowane ćwiczenia mdm z różną siłą i łączenie tego ruchu z wydechem. W tym przypadku istotne jest aby kobieta robiła je poprawnie by nie pogłębić sobie dysfunkcje.

Sylwia

Od kiedy po porodzie można zacząć ćwiczyć?

Po okresie połogu można wrócić do treningów jogi, jednak powinny to być zajęcia dedykowane kobietom po porodzie.

Ann

Jak poradzić sobie z bólem w odcinku piersiowym kręgosłupa od ciągłego karmienia maluszka 😊?

Przede wszystkim należy zadbać o prawidłową postawę podczas karmienia – ergonomia jest tutaj bardzo istotna. Zawsze przystawiamy maluszka do piersi nie odwrotnie. Włączyłabym ćwiczenia rozciągające i otwierające klatkę piersiową takie jak np. leżenie na plecach ze zwiniętym ręcznikiem pod łopatkami, ramiona w pozycji jakbyśmy robili orzełka, kolana zgięte, stopy i miednica na podłodze.

Mateusz

Czy joga pomoże uporać się z drętwieniem kończyn żony (3 trymestr ciąży)? Chodzi

raczej ucisk pewnego nerwu, bo w pierwszej ciąży też miała ten sam problem.

W jodze jest wiele pozycji rozciągających poszczególne grupy mięśniowe, myślę że można dobrać odpowiednie ćwiczenie, które ulży żonie. Najważniejsze aby poznać przyczynę tego drętwienia.

Mateusz

Czy joga jest skuteczniejsza niż pilates?

Wszystko zależy od tego co chcemy osiągnąć. Joga zdecydowanie większy nacisk kładzie na relax, uważność podczas praktykowania dlatego uważam, że jest w stanie lepiej zbudować samoświadomość własnego ciała. To jest szczególnie pomocne gdy chcemy osiągnąć efekt terapeutyczny. Natomiast wiele ćwiczeń w pilatesie jest zaczerpniętych z jogi.

Mateusz

Czy chustonoszenie nie pogłębia dodatkowo wady sylwetki?

Nie pogłębia. Najważniejsze jest aby dbać o prawidłową sylwetkę i zbudować wewnętrzny mocny gorset mięśniowy :)

Magdalena

Czy może Pani polecić jakieś ćwiczenia razem z małym bobasem ☺?

Z mojego doświadczenia wynika, że ćwiczenie z bobasem jest raczej formą zabawy i wpływa pozytywnie na budowanie relacji z dzieckiem. Jednak pod kątem efektywności to nie jest to dobra forma, ponieważ kobieta nie jest w stanie skupić się w tym momencie na sobie i odczuciach z własnego ciała.

Marzena

Od kiedy po CC można zacząć ćwiczyć?

Można ćwiczyć jogę po ok 7 tygodniach po porodzie. Jednak to lekarz musi dać zielone światło, bo to on ocenia czy rana dobrze się zagoiła.

Magdalena

Czy żeby uzyskać efekty należy ćwiczyć regularnie?

Tak. Najważniejsza jest systematyczność. Na początek to nie musi być bardzo długo.

Uważam że lepiej ćwiczyć nawet 15 dziennie ale aby to było systematycznie i nierzadziej niż co drugi dzień niż nie ćwiczyć w ogóle.

Katarzyna

Proszę o przykłady ćwiczeń w pozycjach odwróconych.

Viparita karani – ta którą pokazywałam podczas prezentacji, dla bardziej zaawansowanych osób – płóg (halasana), stanie na głowie, świeca.

Ann

Mogłaby Pani w odpowiedzieć, po krotce wymienić te rzeczy które są dla Pani podstawą?

Które powinny opanować wszystkie kobiety? Oddech, biodra do tyłu itp.

Poprawny wzorzec postawy, ćwiczenia oddechowe, angażowanie mięśni głębokich brzucha.

Właściwe obciążanie stóp podczas ćwiczeń, oddech dolnożebrowy, umiejętność rozluźniania, łączenie ruchu z oddechem.