

1. Czy miesiąc lub dwa przed porodem warto jeszcze zacząć ćwiczyć jogę, czy już jest troszkę za późno?

Nigdy nie jest za późno :) Jak najbardziej można zacząć ale powoli i uważnie. Jeżeli ciąża przebiega bezproblemowo, joga może przynieść wiele korzyści podczas ostatnich tygodni ciąży, podczas porodu i połogu.

2. Pytanie, czy jeśli musimy leżeć w ciąży (i4 leżące), jak ćwiczyć jogę?

Tutaj pranajama czyli praca z oddechem sprawdzą się najlepiej. Polecam zajęcia oddechowe online-już wkrótce u mnie w ofercie. Pozycja Savasana na boku lub elementy oddechowe z Hatha yoga będą pomocne. Nie mam wystarczająco informacji aby polecić poszczególne asany.

3. Czy jakaś pozycja pomoże usprawnić oddech przeponowy?

Wszelkie pozycje stojące np. Tadasana i siedzące np. Baddha Konasana będą najlepsze w usprawnieniu oddechu przeponowego. Oddech przeponowy jest uruchamiany świadomie. Możemy wyobrazić sobie, że oddech, trochę jak woda, rozlewa się po wnętrzu całego tułowia, i w przyjemny sposób go otwiera. Tam gdzie czujemy opór, wprowadź uważność i postaraj rozluźnić.

4. Kiedy można wprowadzić z powrotem jogę po porodzie?

To zależy od każdej kobiety, od przebiegu ciąży, porodu i wczesnego połogu. Oficjalnie mówi się, że od 6 ego tygodnia po porodzie ale znam kobiety, które zaczynały wcześniej lub później.

5. Czy tą poduszkę worek można zastąpić kostką do jogi, czy kostka jednak za twarda?

Myślę, że kostka może być zbyt twarda. Można kostkę owinać kocem lub zwinąć koc w rulonik :)

6. Czy jeśli jakiś czas temu regularnie ćwiczyłam jogę i chciałabym wrócić do tego będąc w ciąży, to czy mogłabym iść na zwykłe zajęcia z jogi, czy lepiej na zajęcia przeznaczone dla ciężarnych?

To jest bardzo indywidualna sprawa. Jednak, z perspektywy instruktorki jogi, zalecałabym zajęcia dostosowane pod ciało kobiety ciężarnej. Asany są wtedy

modyfikowane pod fizjologię i anatomię zmieniającego się ciała oraz potrzeb przyszłych mam. Z drugiej strony, znam osoby, która praktykowały Ashtangę przed ciążą i kontynuowały podczas. Proponuje porozmawiać z instruktorem o potrzebach i oczekiwaniach na regularnych zajęciach, jednak zalecam praktykę zaplanowaną szczególnie pod ciążę.

7. Przed ciążą wykonywałam od kilku lat jogę - dzięki temu jestem dosyć dobrze rozciągnięta - np. nauczyłam się robić szpagat, mocne gięcie w tył. Czy mogę kontynuować takie rozciąganie? Szkoda byłoby mi to stracić.

Nasze ciało ma dobrą pamięć, nie należy się obawiać straty. Nie zalecam głębokich wygięć w tył typu Kapotasana. Myślę, że najbezpieczniej będzie trzymać się wygięć typu Ustrasana. Jeżeli chodzi o szpagat, jeśli nie ma niespójności kości łonowej i nie ma bólu, to jest ok. Trzeba tylko zdecydować czy to jest potrzebne w tym czasie :)

8. Po jakim czasie od cięcia cesarskiego można wrócić do jogi i jakie pozycje wybrać, aby jednocześnie mobilizować bliznę?

Zalecam aby odczekać minimum 12 tygodni przed wznowieniem fizycznej praktyki asana na macie. Jednak podczas tych 12 tygodni można praktykować pranajame oraz lekkie asany restoracyjne, które nie przeciążają mięśni brzucha, najlepiej pod okiem doświadczonego instruktora. Tutaj sprawdzi się napewno Savasana na boku, Tadasana, Baddha Konasana i wszelkie pozycje siedzące i stojące, które nie angażują rąk. To pozwoli na jednoczesną mobilizację blizny. Warto wybrać się do fizjoterapeuty uroginekologicznego.

9. Jakie ćwiczenia można wykonywać w okresie połogu? Czy joga jest bezpieczna w tym okresie jeśli wykonywało się ćwiczenia w okresie ciąży?

Jogę w połogu można zacząć od 6ego tygodnia po porodzie naturalnym, po cc warto odczekać 12 tygodni. Dla każdej kobiety ten termin będzie się różnił. Asany, które były praktykowane w ciąży mogą jak najbardziej być praktykowane w połogu. Oczywiście jeżeli są na to siły i nasze ciało nam na to pozwala. Po 6tym (lub w przypadku cc po 12tym) tygodniu warto dodać asany wzmacniające i uwalniające spiecia w barkach, ramionach i plecach. Podczas wczesnego połogu, (do 6 tygodnia) warto praktykować pranajamę i jogę restoracyjną. Na spokojnie, dać sobie czas.