1. Ile minut można poświęcić codziennie w 3 trymestrze ciąży na jogę?

Tyle, ile czujesz, że dla Ciebie będzie dobrze. Niestety, nie ma jednej „prawidłowej” odpowiedzi :)

1. Od którego tc najlepiej zacząć ćwiczyć jogę?

Jeśli nie praktykowałaś przed ciążą, zaleca się po 12 tc. Jeśli praktykowałaś, można kontynuować, Z WYCZUCIEM. I oczywiście w obu przypadkach za zgodą lekarza.

1. W jakim czasie od urodzenia dziecka można znów zacząć ćwiczyć jogę?

Po okresie połogu i zielonym świetle od ginekologa i fizjoterapeuty/osteopaty uroginekologicznej. Oczywiście łagodne ćwiczenia oddechowe, medytacje, ćwiczenia mięśni dna miednicy, można rozpocząć praktycznie od razu :)

1. Czy medytacje w ciąży mają mieć charakter afirmacji do porodu?

Mogą, mogą mieć również inne formy. Praktyka uważnego oddechu, body scan, wizualizacje :)

1. Dostałam zielone światło na relaksację i rozluźniające ćwiczenia w ciąży (wcześniej ryzyko skracającej się szyjki i nakaz wstrzymania ćwiczeń – teraz 30tc i ładnie się trzyma, stąd stopniowe ponowne wprowadzanie ćwiczeń). Czy są pozycje, które odradzasz przy takiej przypadłości? Wydaje mi się, że np. malasana może nie być rekomendowana?

Malasany nie polecam, ale ogólnie skup się na tym co czujesz, że jest dla Ciebie dobre. Nie wykonuj niczego co będzie sprawiać, że czujesz że napierasz na szyjkę.

1. Czy umiejętne korzystanie z oddechu podczas jogi wpływa na ilość skurczy?

Nie jestem pewna, czy dobrze rozumiem pytanie, ale jeśli chodzi o to czy oddechem można wpłynąć na zwiększenie lub zmniejszenie ilości skurczy, to myślę, że w jakimś stopniu tak. Nie wiem jedynie, dokładnie o co dokładnie jest to pytanie, jest dutaj dla mnie dużo możliwości interpretacji, a nie chcę wymyślać, autorka pytania może się odezwać do mnie i doprecyzujemy odpowiedź :)

1. Czy są jakieś uniwersalne ćwiczenia dla każdej ciężarnej, czy powinny być dostosowane indywidualnie?

Myślę, że płynne, organiczne ruchy, tak jak to rozumiesz, są uniwersalne dla każdego. Krowi koci grzbiet, wachlowanie biodrami, poruszanie płynnie całym ciałem w podporze/ na stojąco..

1. Jakie poleca Pani 1/2 ćwiczenia rozluźniające mdm?

Może być na siedząco lub leżąco: na wdechu wyobrażasz sobie, jak mięśnie dna miednicy się zaciskają, „podjeżdżają do gòry jak winda :)” a na wydechu powoli, piętro po piętrze winda zjeżdża i rozluźniasz.. można tutaj zwizualizować sobie różne rzeczy np. Zamykający się pąk Kwiatu na wdechu,a rozkwitający na wydechu, albo przypływ fali morza/oceanu na wdechu i odpływ na wydechu.

Ważne, żeby skupić się na powolnym rozluźnianiu. W końcowym etapie ciąży (powiedzmy po 36tc) bardziej skupiaj się na rozluźnianiu, a na wdechu staraj się wracać do stanu „normalnego” nie koniecznie mocno napinając. Chcemy już na tym etapie tylko rozluźniać i otwierać :)