

Agnieszka

Jak wciągnąć partnera we wspólne relaksowanie się poprzez oddech? jak robić to razem?

- opowiedzieć mu o korzyściach płynących z uważnego oddechu
- być chodzącym przykładem
- dać sobie oddechowego przytulasa - 3-5 wspólnych oddechów przytulając się do siebie (działa bardzo uspokajająco i kojąco)
- możecie wspólnie tuż po przebudzeniu albo przed snem wziąć razem 5 kojących oddechów

Anna

Czy joga i ćwiczenia oddechowe pomogą na przykurcze?

Tak, joga i ćwiczenia oddechowe mogą pomóc. Warto dobrać ćwiczenia indywidualnie do swoich potrzeb.

Anna

Kiedy po porodzie naturalnym można stosować pas na brzuch i ile czasu?

Pasa na brzuch nie warto stosować na własną rękę. Skonsultuj, proszę, tę kwestię ze swoim lekarzem lub fizjoterapeutą.

Kasia

Jogę można uprawiać od razu po porodzie?

Po porodzie warto zacząć od uważnych oddechów, medytacji i pozycji restoratywnych. Powrót do praktyki sprzed ciąży jest kwestią indywidualną i u każdej osoby będzie to wyglądać inaczej. Pamiętaj, żeby dać swojemu ciału czas na regenerację. Zacznij powoli z dużą czułością od wzmocnienia i regeneracji mięśni dna miednicy i całej jednostki stabilizującej core. Z czasem możesz zacząć włączać pozycje stojące, które dadzą Ci stabilność i solidne fundamenty oraz ćwiczenia obręczy barkowej i górnych pleców, otwierające klatkę piersiową, które przyniosą ulgę tym okolicom.

Agnieszka

Czy prezentowany oddech też jest wskazany w 9 miesiącu ciąży?

Jak najbardziej :) Oddech dolnożebrowy działa cudownie rozluźniająco i kojąco. Wykonując ten oddech możesz wizualizować sobie, że każdy wdech otula Twoje dziecko. Dodatkowo możesz włączyć do swojej codziennej rutyny oddech naprzemienny Nadi Shodhana.

Paulina

Czy warto uczyć się oddechu od specjalisty?

Praktyki oddechowe to bardzo rozległa dziedzina i zdecydowanie praca ze specjalistą niesie za sobą duże korzyści. Natomiast podstawowe ćwiczenia oddechowe można wykonywać samemu w domu. Ja zalecam zacząć od oddechów dolnożebrowych, box breathing (oddech po kwadracie), oddechu naprzemiennego.

Iza

Ile zajęć z oddechu wystarczy aby nauczyć się go?

Uważne oddechy warto wykonywać codziennie - najważniejsza jest regularność tej praktyki. O ile podstawowe techniki oddechowe są dość proste do opanowania, ważną rzeczą jest także odpowiednia praca z ciałem, żeby wspierało pracę przepony.

Karolina

Czy z malutkim dzieckiem też można ćwiczyć jogę?

Oczywiście, ćwiczenia oddechowe można wpleść jako formę zabawy. Można zacząć od oddechowych przytulasów <3

Nicola

Czy w czasie ciąży też można go ćwiczyć? Jestem w 3mc

Tak, jak najbardziej. Ćwiczenie pogłębionych oddechów dolnożebrowych przygotowuje ciało do porodu i pomoże wzmocnić połączenie przepona - mięśnie miednicy. Przy tych oddechach warto włączyć też formy wizualizacji.

Weronika

Czy po porodzie mogę wrócić do jogi> Po położu

Tak, chociaż kwestia kiedy można wrócić jest bardzo indywidualna - w zależności od tego, jak przebiegła ciąża, poród. Warto po porodzie podjąć współpracę z fizjoterapeutą lub fizjoterapeuta uroginekologicznym, żeby zadbać o mięśnie dna miednicy i ewentualnie rozpocząć terapię rozciągania mięśnia prostego brzucha, jeśli będzie taka potrzeba. Po porodzie można wprowadzić ćwiczenia oddechowe, medytacje i pozycje restoratywne. Bądź bardzo uważna i czuła dla swojego ciała - daj mu czas na regenerację. Obserwuj, jak czujesz się podczas wykonywania aktywności i szanuj sygnały, które płyną z Twojego ciała.

Kontakt do mnie:

Cześć, nazywam się Ewa Olszewska.

Jestem nauczycielką jogi i kosmetologiem. Praktyka jogi pomogła mi odnaleźć siebie, poczucie własnej wartości i zbudować cudownie bliską relację z moim ciałem.

Jestem tutaj, żeby pomóc Ci w Twojej przemianie, wesprzeć Cię w Twojej drodze do zrozumienia siebie. Chcę pomóc Ci dopasować jogę do wyjątkowości Twojego ciała i Twoich potrzeb. A przede wszystkim znaleźć radość na macie i poza nią.

ATME yoga to wirtualne studio jogi, wyjazdy i warsztaty. Prowadzę praktyki indywidualne i grupowe - na żywo i ONLINE. Współtworzę Joga & Fitness Girls - cudowną społeczność turbo dziewczyn, które łączy miłość do jogi i treningu funkcjonalnego.

Email: atmeyoga@gmail.com

Instagram: <https://www.instagram.com/atmeyoga/>

Facebook: <https://www.facebook.com/atmeyoga/>