

JOGA V TEHOTENSTVE

Výňatok z prednášky Kari Farestveit, učiteľky jogy z Oslo.



Posledných desať rokov učím jogu pre tehotné. Predtým som absolvovala kurzy fyzioterapie a tradičného pôrodnictva v SRN, Švajčiarsku a v Nórsku. Mám dve deti a z vlastnej skúsenosti viem, aké možnosti ženám poskytuje v tomto smere joga.

Moje tehotenstvo

Obe tehotenstvá som mala bez komplikácií. Stále som cvičila, ale od istého obdobia som si volila cviky, ktoré pomáhajú tehotnému telu: nohám, posilňujú chrbát, panvové dno atď. Nielen ja, ale aj dieťa a celé okolie malo úžitok z toho, že som sa vďaka joge cítila dobre. keď som bola trochu unavená, cvičením som opäť získala energiu. Myslím, že každodenné cvičenie relaxácie je dôležité nielen pre budúce matky, ale aj pre nenarodené dieťa. Je to aj volanie dieťaťa: „Nenaháňaj sa tak!“ Keď príde dvadsať tehotných unavených žien z práce a začína cvičenie krátkou relaxáciou, vidím ako sa im pohybujú bruchá. Ženy sú prekvapené, keď sa po chvíli pohyby zmiernia a dieťa sa upokojí.

Moje pôrody

Prvý pôrod som mala dlhý, ale dobrý. Pripravila som sa naň nácvikom dýchania a relaxácie. Keď prišli prvé sťahy najdôležitejšie bolo otvoriť sa bolesti, zažiť si ju, vojsť do nej. Mám pomerne úzku panvu, hlavička sa nedokázala správne otočiť, dieťa sa narodilo nosom dozadu. Napriek tomu bol pôrod pokojný, pretože som používala dychové cvičenia, ktoré pôrodná asistentka nepoznala a bola prekvapená. Druhý pôrod bol podobný. Behom sťahov som sa prechádzala na štyroch, opierala sa o niečo, ležala na boku. Bola to pri bolestiach veľká pomoc. Mám dobrú kontrolu te-

la a celý čas som vedela ako tlačiť. Myslím, že veľmi dôležité je rozumieť situácii, uspokojiť sa s tým, čo môžem s plným vedomím urobiť, a nemyslieť na to, čo sa malo spraviť, alebo ako by to mohlo dopadnúť.

Názory na pôrod

Niektoré prostriedky na utíšenie bolesti môžu rušiť priebeh pôrodu a zvyšuje sa možnosť potreby ďalších zákrokov. Žena stráca možnosť aktívne sa zapojiť do pôrodu, stáva sa objektom, s ktorým niečo robia, prestáva byť hlavnou osobou. Žena by mala mať dostatok pokoja a priestoru na to, aby konala podľa svojich vnútorných impulzov. Lieky na utíšenie bolesti odstraňujú nielen bolesť, ale rušia aj fantastický, extatický a radostný zážitok, ktorý žena prežíva, keď z nej dieťa vychádza. Jedna žena to vyjadrila: „Lutoval som svojho muža, že to nikdy nemôže zažiť.“

Ženy z rozvojových zemí rodia voľnejšie a prirodzenejšie, než ženy západnej civilizácie, ktorá v nás oslabilu schopnosť načúvať svojmu telu a konať podľa vnútorných impulzov. Západný prístup: za každú cenu sa bolesti vyhnúť. Strach z bolesti vyvoláva úzkosť a napätie, a to je zasa príčinou väčšej bolesti. Je to bludný kruh.

Joga pomáha tehotným ženám

Joga nás inšpiruje k želaniu intenzívnejšie viesť svoj život, vnímať pocity, tvorivejšie pristupovať ku všetkému a byť pozorovateľom svojho života. Súčasne s tým prichádza istota, že je to prirodzené, že je to v nás, len sa tomu treba otvoriť, zbaviť sa napätia a nedostatku sebapoznania. Niet v tom nič neprirodzeného, nič umelého.

Joga nás učí lepšie vnímať svoj organizmus, jeho reakcie a schopnosť uvoľniť sa. Takmer denne dostávam správy z pôrodníc, ako pokojne rodia ženy, ktoré sa venujú joge, vedia správne používať dych a schopnosť uvoľniť sa. Naše kurzy jogy pre tehotné ženy vôbec nemusíme propagovať. Lekári, pôrodné asistentky a sestričky už vedia, aký úžitok to prináša

a veľmi to ženám odporúčajú. Skúsenosti získané cvičením sú trvalé, nie je to teda len pre obdobie tehotenstva a pôrod.

Väčšina žien má normálne tehotenstvo, niektoré sa cítia dokonca lepšie. Vyskytujú sa však aj ťažkosti: únava, vracanie, pálenie záhy, kŕče, kŕčové žily, opuchliny, hemoroidy, zápcha, bolesti chrbta, ťažkosti v panvovej oblasti, upchatý nos, atď. Joga má prostriedky proti takým ťažkostiam.

Joga je viac než strečing a ohýbanie tela. Základom je vzájomný vzťah medzi telom, dýchaním a vedomím. Pokojná myseľ vidí veci jasnejšie, vytráca sa strach z neznámeho, zlepšuje sa schopnosť znášať ťažkosti a bolesť. Žena získava sebadôveru, že má dosť silné a pružné telo, aby rodilo.

Nedávno mi telefonovala jedna žena, ktorá práve porodila. Bolo to pred mojim vystúpením v nórskych televíziách, kde som mala hovoriť o joge pre tehotné. Hovorila, ako personál nemocnice i ona sama boli prekvapení, ako dokázala zapojiť svoje telo a dych behom pôrodu. Dôkladne sa na to pripravovala, ale aj tak bola prekvapená, že to, čo sa v joge naučila prišlo behom pôrodu takmer samé od seba. Behom pôrodu sa nesnažila telo ovládať, ale spolupracovať s energiami v tele, načúvať telu ako si samo riadi pôrod, pomáhať mu rytmom dychu a byť pripravená na sťahy.

Dobrý zdravotný stav matky, výživa a psychická pohoda dávajú ten najlepší základ vyvíjajúcemu sa plodu. Ženy, ktoré sa venovali joge mali z pôrodu pozitívny zážitok, či už bol ľahký alebo nie. Cítili sa lepšie aj po pôrode. Dobrý bol aj pocit, že čosi pre to urobili aj samy.

Kurzy pre tehotné

Poriadala som kurzy pre tehotné v trvaní osem týždňov. Konali sa raz týždenne po dve hodiny. Mnohé ženy cvičili aj doma. Prvé štyri lekcie som o pôrode vôbec nehovorila. Išlo len o to, aby ženy mali všeobecnú skúsenosť s jogou, zážitok, aby ju hneď nespájali s pôrodom. V druhej časti kurzu vysvetlím vzťah vybraných jogových cvičení k rôznym fázam pôrodu. Záverečná lekcija je „praktickou skúškou“, akoby pôrod už nastal. Tu si ženy môžu priviesť aj manžela alebo osobu, ktorú chcú mať pri sebe

počas pôrodu. Opakujú si dychové cvičenia, relaxáciu a rôzne polohy, ktoré budú môcť využiť. Manžel sa môže naučiť dýchať a relaxovať spolu so ženou, môže jej pomáhať zaujať polohy, podporovať ju, mierniť bolesti masážou. Ženu to motivuje aj k domácejmu cvičeniu. Účasť oboch rodičov je dôležitá aj pre dieťa.

Čo vyučujem v kurzoch

Telesné cvičenia. Vyberám cviky, ktoré pomáhajú ženám v tehotenstve a pri pôrode. Sú to cviky na odstránenie napätia, na posilnenie chrbta a zlepšenie držania tela. Nohy sú počas tehotenstva viac zaťažené, takže sa učíme ako im uľaviť a ako zlepšiť prekrvenie celého tela. Učíme sa aj cvikom, ktoré pôsobia na tráviaci trakt, pretože niektoré ženy mávajú zápchu.

Čistenie nosa. Aby ženy mohli voľne dýchať nosom učíme sa preplachovať nos slanou vodou. Nosové priechody sa uvoľnia a upokoja.

Panvové dno. Učiť sa posilňovať túto oblasť až tesne pred pôrodom je neskoro. Joga má špecifické cvičenia na posilnenie panvového dna, jeho uvoľnenie a zlepšenie vnímavosti. Tieto cviky tiež podnecujú a udržiavajú vitálnu energiu v tele. Vieme o vzájomnom vzťahu medzi telom a emóciami. Úzkosť môže spôsobiť napätie a zábrany, radosť zasa uvoľňuje. Keď sa žena zoznami s činnosťou svalov panvového dna, ľahšie vycíti, ako sa môže pri pôrode otvoriť a vie to aj vykonať. Tieto cviky sú dôležité aj na zotavenie sa po pôrode.

Dychové cvičenia. Dodávajú energiu a prinášajú upokojenie. Obzvlášť zdôrazňujem význam zážitku spontánneho dýchania. Keď sa žena naučí citlivo vnímať dýchanie, uvedomuje si potom aj jeho pôsobenie počas pôrodu. Keď potrebuje dýchať zhlboka, dýcha tak. Alebo ak nechce začať tlačiť priskoro, nechá dych bežať voľne. Vie si upraviť spôsob dýchania pre rôzne fázy pôrodu. Učíme sa aj psychický dych, ktorý prináša pokoj a osvieženie. Dych má podstatný význam, napomáha celému procesu dobrého a prirodzeného pôrodu.

Bolesť. Veľmi dôležité je naučiť sa správne prijímať bolesť. Pôrod nie je bezbolestný a inštinktívna reakcia na bolesť je napätie

a odpor. Tým sa však pôrod neuľahčí. Joga obsahuje aj techniku na uvoľnené prijímanie bolesti. Nesnažiť sa s ňou bojovať, ale prijať ju a naplno si ju zažiť. Učíme sa vypestovať si túto schopnosť pomocou niektorých telesných cvičení. Ženy si to precítia a zisťujú, že je to správne. Ak sú schopné bolesť pokojne prijať, omnoho ľahšie ju prekonajú.

Relaxácia. Keď žena relaxuje, osoh má z toho aj dieťa. Napätie maternice sa zmierni a dieťa má viac priestoru. Zlepšuje

sa aj prietok krvi placentou, dieťa dostáva viac výživy, telo prestane produkovať látky proti stresu, ktoré by sa prenášali cez placentu na dieťa. Učíme sa ľahkej relaxácii na začiatku každej lekcii precitovaním bráničného dýchania. Je to veľmi užitočný návyk aj pre samotný pôrod. Návrik hlbkej relaxácie vedie slovne učiteľ. Maximálne sa pri nej uvoľnia svaly, nervový systém, zmysly a hlbšie úrovne mysle. Učíme sa využiť relaxáciu aj na kontrolu podvedomia. Hlbokú relaxáciu v trvaní 20 až 30 minút zaradíme na záver každej lekcii.

POZDRAV SLNKU PRE TEHOTNÉ

Dynamické a energiou nabíjajúce pozície zostavy Pozdrav slnku správne naladia, zahrejú a uvoľnia, preto sa stali obľúbeným cvičením, ktorým mnohí radi začínajú svoje cvičenie. Aj keď sa tehotenstvo nepovažuje za prekážku pri cvičení jogy, predsa len existujú isté obmedzenia, ktorých by sa tehotné jogistky mali pridržovať, aby ich cvičenie bolo bezpečné pre dieťaťko, ale aj pre ne samotné. Pokiaľ tehotenstvo prebieha bez problémov a lekár nenariadil obmedzenia ohľadne fyzických aktivít, tak Pozdrav slnku môžu nastávajúce mamičky praktizovať až do doby, kým nenastane ich čas. Samozrejme za dodržania bezpečnostných pravidiel, s ktorými sa každá tehotná oboznámi v poradni.

Všetky pozície si môžu tehotné upraviť podľa svojich potrieb a momentálneho stavu. Niektoré pozície sa môžu javiť ako nie veľmi pohodlné, tie jednoducho treba vynechať a zvoliť si pozície, ktoré sú príjemnejšie. Rovnako možno cvičiť aj iné pozície z jogy. V každej dobrej príručke je uvedené, čo by mali tehotné vynechať a naopak, sú pozície mimoriadne vhodné, ktoré dokonca môžu uľahčiť pôrod.

Niekoľko všeobecných poznámok ku cvičeniu:

♥ Cvičenie Pozdrav slnku vykonávajte v pokojnejšom tempe, ako ste boli zvyknuté pred otehotnením, nech je to skôr ľahké naťahovanie a uvoľňovanie, než ako zahrievanie pred posilňovaním

- ♥ Nepoužívajte žiadne skoky pri prechode do inej pozície.
 - ♥ V pozícii „pyramída“ nechávajte kolenná mierne pokrčené a s postupujúcim tehotenstvom ich pokrčte ešte viac a nohy dávajte od seba o niečo viac ako na šírku bokov.
 - ♥ V pozícii „hory“ stojte s chodidlami na šírku bokov, aby ste mali stabilný postoj, aby vás neboleli bedrové kĺby a aby ste mali s nasledovným prechodom do predklonu priestor pre rastúce bruško.
 - ♥ Pri prechode do predklonu pokrčte kolenná a nezostávajú v ňom dlho – je to len prechodná pozícia.
 - ♥ Pozíciu kobyľky a kobry môžete vykonávať len v prvom trimestri tehotenstva.
 - ♥ Medzi pozíciami zaujmite častejšie polohu dieťaťa, aby ste si oddýchli a „nabrali“ naspäť svoj dych.
 - ♥ Pokiaľ trpíte nízkym tlakom krvi, ktorý spôsobuje točenie hlavy, cvičte v blízkosti steny, aby ste sa mohli kedykoľvek zachytiť.
 - ♥ Pozdrav slnku vykonávajte pokojne, s uvedomovaním si každej časti svojho tela a s rešpektovaním svojho stavu. Vynechajte čokoľvek, čo vám nerobí dobre a pridajte to, čo vám robí dobre.
1. Postavte sa do pozície hory s chodidlami na šírku bokov. S nádychom vzpažte s dlaňami otočenými navzájom k sebe a pozrite sa hore.

2. S výdychom prejdite do predklonu (kolená sú mierne pokrčené, chodidlá sú minimálne na šírku bokov) a ruky položte na zem do pozície pyramídy.

3. S nádychom zdvihnite pravú nohu, s výdychom ju vráťte dole. Zopakujte druhou nohou (v treťom trimestri tehotenstva je horná noha pokrčená).

4. S nádychom prejdite do polohy mačky, pravú nohu dajte dopredu medzi dlane, zdvihnite trup do pozície kľačiaceho bojovníka, vzpažte s rukami otočenými k sebe a pozrite sa smerom hore. V tejto pozícii zotrvať počas 3 plných dychov.

5. S výdychom spustite paže dolu, prepnite jednu nohu, dlane opríte o stehno druhej, alebo si ich dajte v bok a mierne sa predkloňte (chrbát je rovný!). V pozícii zotrvať počas 3 plných dychov. V treťom trimestri

sa už nepredkláňajte, trup je vzpriamený. S ďalším výdychom sa vráťte do pozície mačky a cvik urobte na opačnú stranu.

6. S výdychom zaujmite polohu mačky a prejdite do polohy dieťaťa – kolena sú od seba, aby sa vytvoril priestor pre bruško, predlaktia si položte pod čelo a v pozícii zotrvať počas 3 – 5 dychov.

7. S nádychom prejdite do polohy pyramída č.2, vykonajte jeden nádych a výdych, potom chodidlami dokračajte k dlaniam a prejdite do hlbokého podrepu, dlaniami sa chyťte za predlaktia a v tejto pozícii zotrvať počas 3 dychov.

8. S ďalším nádychom prejdite do predklonu, lakte opríte o pokrčené kolena, pomaly sa opatrne vzpriamte do pozície č.1. Tam s výdychom pripažte (dávajte pozor, aby sa vám nezatočila hlava!).

