

Jóga může být opravdu vaším celoživotním průvodcem, a to i v době těhotenství a po porodu.

Pokud tedy přemýšlíte, kdy a jak začít s jógou po porodu, ideální je vůbec jógová cvičení nepřerušit pokud jste již cvičily, jen zjemnit a upravit.



Odpočinková cvičení prvních pár dní po porodu

Každý porod je jiný a každá maminka se i jinak cítí. Tělo i duše si ale rozhodně žádá odpočinek. Vnitřní orgány potřebují čas, aby se obnovilo jejich umístění, pánevní dno se pomaličku zatahuje. Dejme svému tělu prostor využít všechny jeho regenerační síly. Pomoci mu můžeme meditací a pránájámou. Dokonce ani nemusíte čekat, až budete zase moci sedět. Vleže na zádech se můžete zklidnit jóga nidrou, zvolit jednoduchá dechová cvičení – plný jógový dech (trénink dechu do břicha, do hrudníku a pod klíčky) či dech do srdce s propletenými dlaněmi za temenem hlavy. Cirkulaci krve v dolních končetinách můžete obnovit kroužením kotníků, lehce si promasírujte lýtko přejížděním tam a zpět po pokrčeném kolenu druhé nohy. Až naberete trochu více energie, začněte zvolna s cviky na pánevní dno – například stažení a uvolnění pánevního dna vleže na zádech. Lehce protáhnout se můžete i ve stoje. Kružte s nádechem a výdechem rameny, uvolněte boky jemnými kroužky. Otvírejte hrudník a ramena, srdeční čakru, zbavíte se tak přílišného emočního napětí. Zkuste přijít na to, co vám dělá dobře. Samy postupně poznáte, na jakou formu cvičení si vaše tělo troufne.

Šestinedělí – období regenerace a naladění

Šestinedělí by si maminky měly užívat. Odpočívat, chodit na dlouhé procházky s kočárkem na čerstvém vzduchu, které protáhnou tělo a rozproudí dech. Šestinedělí je čas, kdy se ne sebe miminko s maminkou vnitřně naladují. A i tomuto zvnitřnění může pomoci jóga. Po stránce tělesné vás určitě překvapí, jak rychle se vaše tělo regeneruje. K prvním několika cvikům si budete pomalu přidávat další. Cvičit možná budete ještě zpočátku na posteli, ale brzy se odhodláte i na podložku. Svou pozornost obraťte na

pánevní dno. Pokud máte doma cvičicí bloček, můžete ho vsunout mezi stehna v pozicích, jako je židle, svíčka či most, a jemně ho stlačovat stehny k sobě se zapojením svalstva dna pánevního. Je dobré již nyní získat ve cvičení pravidelnost. Najděte čas, když miminko spí. Uvidíte, že díky cvičení jógy se vám následně podaří najít prostor a čas i pro další aktivity.

Nová síla po šestinedělí Po šestinedělí je již možné opravdu začít plně cvičit. Pokud jste rodila císařským řezem, doporučuje se počkat až do osmého měsíce. Raději ale přeci jen v každém případě zkonzultujte cvičení s vaším lékařem. Pokud žena rodila spontánně, může již znovuobjevovat sílu v centru těla, kterou v průběhu těhotenství uvolňovala. Zapojte do cvičení pozici loďky (*navásana*) či prkna (*uttihita čaturanga dandásana*), posilování šikmých, ale i přímých břišních svalů. Cviky na posílení břišních svalů vám pomohou zpevnit i záda. Ta jsou v prvních měsících mateřství hodně namáhána. Se zvětšením objemu prsou a neustálým skláněním se k miminku totiž trpí zejména bedra, ale i ramena i šíje. Zkuste pozici kobry (*bhujangásana*), různé varianty rotací, pozici orla (*garudásana*) či krávy (*gómukhásana*). Kočičí hřbety zas vyladí vaši páteř. Pánevní dno zapojte po celou dobu cvičení, například u pozic, jako je střecha (*adho mukha svanásana*) či svíčka (*sarvangásana*). Na konec každého cvičení si užíjte relaxaci v šavásaně, případně v lehu na zádech opřete unavené nohy o stěnu. Myslete na to, že když se budete cítit dobře vy, bude se dobře cítit i vaše miminko.

Mateřství tady a teď

Jóga nás učí být přítomný, prožívat maximálně okamžik, ve kterém žijeme. Ještě lepším učitelem téhož jsou ale miminka. Všechno prožívají poprvé, a proto naplno. Neexistují pro ně vzpomínky na minulost ani plány do budoucna. Pohled do očí vašeho miminka je ta nejkrásnější jógová praxe.

