



Jóga v těhotenství a po porodu

pro účely zkoušky profesní kvalifikace

Mgr. Veronika Kozlová

Základní rámec modulu

- Seznámení s problematikou těhotenství a poporodní praxe jógy
- Vhodné a nevhodné ásany v průběhu těhotenství
- Vhodné a nevhodné pohybové aktivity v jednotlivých trimestrech
- Specifika jógové praxe po porodu vč. porodu císařským řezem



1. trimestr

- Únava
 - Nevlnosti
 - Potřeba močení
 - **Riziko přehřátí**
 - Uvolňování vazů
 - Bolesti stydké spony
 - Bolesti SI
 - Bolesti zad
-
- Nejvyšší riziko potratů



2. trimestr

- Menší únava
- Změna těžiště těla
- Přetížení pánevního dna
- Růst břicha
- Omezení dýchání



3. trimestr

- Únava
- Omezené dýchání
- Změna těžiště – Bolesti zad (SI, L, Th, C)
- Útlak skalénových svalů
- Přetížení pánevního dna
- Přetížení kloubů
- Častější potřeba močení



Vhodné pozice

- Stojné a náročné pozice (*bojovníci, hora, nízký výpad atd.*)
- Základní dechové techniky (*laterální dýchání, plný jógový dech, brániční dýchání atd.*)
- Pozice na čtyřech (*kočka, pes tváří dolů atd.*)
- Pozice balanční (*strom a jeho variace*)
- Hluboký dřep
- Relaxace (*na boku*)



Důraz na:

- Nácvik stoje
- Laterální dýchání
- Práce s pánví
- Práce s chodidly
- Udržení kondice
- Nácvik porodních pozic /na čtyřech, startovací pozice, na boku, stoj, dřep/
- Práce s nervovým systémem



Nevhodné pozice

- Pozice, u kterých dochází k útlaku břicha /poloviční rybí král, leh na břicho, plná verze dítěte atd./
- Pozice, u kterých dochází k přetěžování přímého břišního svalu /lod'ka, prkno atd./



Praxe po porodu

- Bezprostředně po porodu je nutné začínat praxí postupně, od dechu, přes aktivaci HSS až po napřímení.
- Před dynamickou praxí je nutné mít opět v kondici pánevní dno a břišní svaly.
- Návrat základního držení těla je možný již v šestinedělí v závislosti na kondici ženy před těhotenstvím a v jeho průběhu, průběhu porodu a rekonvalescenci po porodu.
- K plné obnově ale tělo ženy dojde až po dvou letech po porodu.
- Kojení není překážkou běžné jógové praxe.

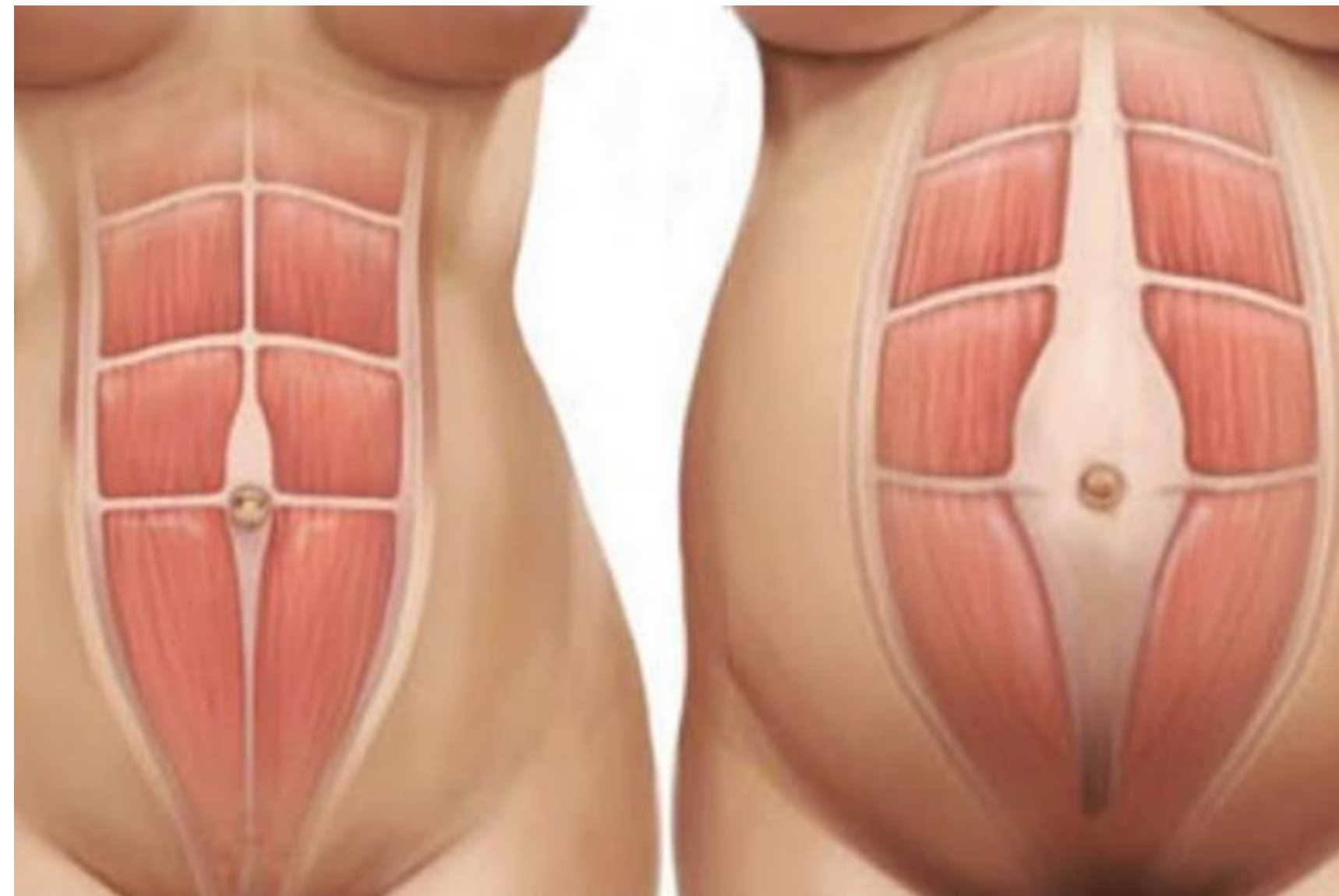


Specifika porodu císařským řezem

- Jde o velkou břišní operaci.
- Šestinedělí je třeba prodloužit na 3 měsíce.
- Nutné postupné zapojení těla skrze dech a jemnou mobilizaci.
- Nezbytné ošetřovat jizvu.



Praktikum – diastáza



Praktikum – diastáza



Praktikum – držení těla



Praktikum – držení těla



Praktikum – porodní pozice



Praktikum – porodní pozice



Praktikum – porodní pozice



Praktikum – porodní pozice



