

Trudnički sat

Trudnoća ženama daruje pojačanu intuiciju i sposobnost da intenzivnije oslušuju tijelo. Kako su to savršene predispozicije za uspješno vježbanje joge, asanama pripremite tijelo za porođaj

Napisala: KRISTINA IVCIC
Fotografije: MIRJAM BLEEKER



Uspinjući se na peti kat stambene zgrade u Gundulićevoj ulici, u kojoj se nalazi Sangha Yoga studio, razmišljala sam kako uspinjanje trudnicama može zadati probleme. No Sandra Bianco, suvlasnica studija i instruktorka prenatalne joge, objasnila mi je da postoji i dizalo, što je meni nekako promaknulo. U trenu kad je to izrekla, na vratima se pojavilo pet nasmiješenih trudnica, nimalo zadanih, a na Sandrinu primjedbu zašto nisu išle dizalom, odgovorile su: „Ma, što će to nama!“

I zaista, svoju fizičku spremnost, iako ih je većina u devetom mjesecu trudnoće, ubrzo su dokazale u asanama. Prisustvovati satu prenatalne joge, posebice ako niste trudni, neobično je iskustvo. Čas strepite nad nježnim trudnicama, čas vas obuzima spokoj koji među njima vlada. Bez straha izvode vježbe, kreću se sklopljenih očiju i ni u jednom trenu ne zaboravljaju na ujednačeno disanje. Tek kada su na kraju sata počele razmjenjivati iskustva poput: „Noću mi se javlja jaka želja za voćem“ ili „Liječnik mi je rekao da mogu već sutra roditi“, shvatila sam da su to žene tik pred porođajem.

Pojačana intuicija

Joga i trudnice druze se od samih početaka. Čučajući položaj u kojemu rađaju mnoge Indijke, a nekada davno to su činile i žene u nas, jedan je od položaja joge. Iako je na Zapadu prisutna od 1970-ih godina, prenatalna joga postala je popularnija tek krajem 1990-ih. Od tada je sve češće preporučuju i liječnici konvencionalne medicine, izbjegavajući preporuku: kada si trudna miruj, koja samo pojačava neke tegobe prisutne u trudnoći.

Nakon što donesu liječničku potvrdu da je s trudnoćom sve u redu, možemo početi s vježbanjem. Pri svakom novom pregledu važno

se iznova konzultirati s liječnikom“, objašnjava Sandra. Ona se posebno veseli satovima prenatalne joge jer, kaže, zadovoljstvo je raditi s osobom kojoj trudnoća daruje pojačanu intuiciju i sposobnost da intenzivnije oslušuje tijelo.

Prenatalna joga dobra je priprema za porođaj. Buduća majka postaje svjesnija tijela koje vježbanjem postaje fleksibilnije. Slušajući upute liječnika, unatoč boli, znat će kako opustiti određene dijelove tijela, umiriti se ili aktivirati mišiće. Prakticirajući jogu trudnice se lakše nose s promjenama koje im se događaju u tom intenzivnom razdoblju, kako na fizičkom, tako i na emotivnom planu. Program sigurnih i ugodnih vježbi, prikladnih za sva tri tromjesečja trudnoće, jača energiju, fleksibilnost, snagu, cirkulaciju i ravnotežu. Vježbe pozitivno utječu i na bebu, a trudnici pomažu da otkloni lakše smetnje kao što su bolovi u leđima, oticanje stopala, nesanica, mučnina i promjene raspoloženja.

Tromjesečja

Vježbe su prilagođene i trudnicama koje se prvi put susreću s jogom. „Prva tri mjeseca, osim iskusnim vježbačicama, savjetujemo da miruju, budući da je to osjetljivo razdoblje u kojem se formira posteljica i mora se učvrstiti plod. U drugom tromjesečju



Prenatalna joga:

- ▷ olakšava i otklanja edeme (zadržavanje tekućine) i grčeve koji su česti u posljednjem tromjesečju trudnoće
- ▷ jača i opušta određene skupine mišića i pozitivno utječe na položaj bebe
- ▷ masira abdomen, podiže razinu energije, umiruje i produbljuje usredotočenost
- ▷ reducira mučninu i promjene raspoloženja, opušta napetost u području cerviksa i porođajnog kanala
- ▷ pomaže u razgibavanju zdjelice, fokusira se na otvaranje zdjelice, što porođaj čini lakšim i bržim

pilatesyoga 29



se izvode vježbe snage, jačaju se noge, otvaraju ramena. Posljednja tri mjeseca najviše se izvode vježbe u sjedećem položaju, za istezanje i opuštanje“, pojašnjava Sandra i naglašava kako je neke položaje u trudnoći bolje izbjegavati. Nikako ne treba izvoditi položaje u kojima je oslonac na trbuhu, niti istezati tijelo unatrag. Iako nema fizičkih kontraindikacija, vježbe koje uključuju inverzije (dizanje nogu) izbjegavaju se zbog mogućnosti pada. Trudnice nikad ne smiju ležati ravno na leđima, već naslonjene na jastuk ili okrenute na lijevi bok. Ležanje na leđima dovodi do pritiska povećane maternice na donju šuplju venu, zbog čega može biti otežan protok krvi prema srcu, nastati kratkotrajni pad pritiska koji prati osjećaj slabosti, preznajavanje, a katkad i kratkotrajni gubitak svijesti. Jastuci su stoga i te kako poželjni rekviziti kod vježbanja, kao i remenje i ciglice.

Balon ispod majice

Mnogo pozornosti pridaje se opuštanju i meditaciji koja se izvodi posljednjih 15 minuta. Disanjem se već u trudnoći uspostavlja intima komunikaciju s djetetom, a jogijsko disanje ima blagotvoran utjecaj jer bebi donosi dovoljno kisika.

I vi možete, poslušate li se Sandrinim trikom, na trenutak postati trudnica koja vježba jogu. Studentima koji se pripremaju za instruktore prenatalne joge savjetujemo da se prije sata dobro najedu, da stave balon ispod majice i na taj način sebi barem djelomično predoče kako je čudesno i nevjerojatno ono što u jogi čine trudnice.“



Savjet stručnjaka

Nakon vježbanja pijte dosta tekućine. Izbjegavajte vježbati po velikim vrućinama, nakon jela ili u neudobnoj odjeći. Vježbajte polako i koncentrirano te preskočite položaje u kojima se ne osjećate ugodno. Ne zaboravite pravilno disati: dišite samo kroz nos, opušteno i prirodno. Najbolje je vježbati u skupini pod stručnim vodstvom. Tako su pogreške minimalne, a pozitivni učinci najizrazitiji. Kad već dovoljno svladate ovu vještinu, možete vježbati kod kuće s pomoću knjige ili DVD-a. Prenatalnu jogu možete vježbati sa Sandrom svake srijede u Sangha Yoga studiju, Gundulićeve 34, Zagreb, www.sanghayoga.hr.

Zahvaljujemo na uspravljenim fotografijama Lei Loucau, Sr. učiteljici joge (model) te Mirjam Bleeker (fotografiranja) & Yoga Tree (copyright)



Iskustvo mlade mame:

Marina, 27-godišnja polaznica Sandrine grupe i Rokova majka, jogu je vježbala i prije trudnoće, a o tome kaže: „Možda će zvučati nevjerojatno, ali ponekad bih tijekom vježbanja zaboravila da sam trudna, čak i potkraj trudnoće. Kao trudnica, brže sam se umarala i zagrijavala, a najviše je trebalo paziti na pravilno disanje kako bismo i beba i ja u svakom trenutku imali dovoljno kisika. No posebno mi je bilo zanimljivo kad bi se pokrenula i beba i u trbuhu vježbala sa mnom. Vježbanje mi je nesumnjivo pomoglo u trudnoći. Najvažnije je što sam naučila kako si pomoći kod kuće istezanjem i opuštanjem. Do posljednjeg dana bila sam aktivna i okretna, a i nisam dobila previše kilograma. Pri porođaju sam bila svjesna važnosti disanja i opuštanja, o čemu bi mi inače u navali trudova i bolova bilo teško razmišljati. Posebno mi je drago što sam naučila izvoditi Keglove vježbe za vaginalne mišiće. Od tih su mi vježbi prije i poslije porođaja mišići bili elastičniji i brže mi je zacjeljela rana od epiziotomije.“