

ZÁDA A PÁTEŘ

STAVBA A FUNKCE

Páteř je osou naší kostry. Umožňuje nám stát, ohýbat se a otáčet. Bez ní bychom mohli jen ležet a nemohli bychom se ani plazit. Páteř se skládá z více nebo méně vzájemně propojených pohyblivých obratlů. Sedm obratlů tvoří krční páteř, dvanáct hrudní páteř a pět bederní páteř. Spodní část páteře tvoří pět obratlů srostlých v kost křížovou. Kostrč je tvořena ze čtyř zakrnělých malých obratlů, které jsou posledním pozůstatkem prehistorického ocasu.

Vazivo a svaly stabilizují páteř a podporují její pohyblivost. Slouží jako úpony hlavy, zádových svalů a míchy. Mícha tvoří specifickou část našeho nervového systému - spojení našeho mozku a zbytku těla.



ZMĚNY V PRŮBĚHU TĚHOTENSTVÍ

Hormonální změny v těhotenství působí také na naše záda. Vazy, které udržují páteř stabilní, jsou měkčí, ochablější. Proto můžete lehce posilovat svaly, aby podpíraly páteř a převzaly část funkce vazů.

Děloha v průběhu těhotenství roste a vyvíjí tlak na křížovou kost. Díky tomu trpí mnoho žen v průběhu těhotenství bolestmi v kříži.

Bolestem zad se můžete vyhnout, pokud nebudete v průběhu dne jednostranně zatěžovat páteř, tj. příliš dlouho stát, sedět nebo nosit těžké věci. Mnohé ženy trpí svalovým pnutím v důsledku stresu nebo špatné polohy během spánku. Je proto důležité, aby vaše záda byla stabilní a silná.



JÓGA PRO TĚHOTNÉ

TIPY

- ✓ Během těhotenství noste pohodlné boty, v nichž se budete cítit dobře. Je to zdravé nejen pro vaše nohy, ale také pro vaše záda.
- ✓ Plavání je v těhotenství prospěšné, posiluje svaly a uvolňuje páteř.
- ✓ Nenoste těžká břemena.
- ✓ Když už budete maminkou, neohýbejte se k děťátku, nýbrž si k němu klekněte. Je-li to možné, vyvarujte se neustálému nošení svého děťátka.
- ✓ V posledních měsících těhotenství můžete zmírnit problémy se spánkem tím, že budete spát v poloze na boku s podporou polštářů.

ZÁDA A PÁTEŘ BĚHEM TĚHOTENSTVÍ Z POHLEDU JÓGY

Záda a páteř jsou ohniskem jógového učení. Většina asán působí ať už přímo, nebo nepřímo na záda. Mnohé z nich stimulují a masírují nervy příjemným a blahodárným způsobem. Právě během těhotenství je to důležité, protože nervový systém je zatížen v důsledku tělesných a duševních změn.

Životní energie tak může proudit shora dolů podél páteře mezi čakrami - sedmi důležitými energetickými centry. Důležité je, aby páteř byla vzpřímená, jen tak může energie svobodně plynout.

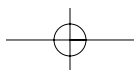
TIPY

- ✓ Chodte bosa, je to zdravé pro vaše záda, nohy a chodidla.
- ✓ Při svalovém napětí je vhodný mandarinkový olej. Bývá součástí masážních olejů a používá se na namožené svaly.
- ✓ Když stojíte nebo sedíte, představujte si, jak energie proudí mezi jednotlivými čakrami. Dodá vám to životní sílu a můžete tak předcházet bolestem zad.
- ✓ Horský křišťál působí pozitivně na tělo i duši. Odstraňuje blokády páteře a napomáhá volnému proudění energie mezi čakrami.

ASÁNA „JÍZDA NA VELBLOUDU“

ÚČINKY

- ✓ Posiluje zádové svalstvo.
- ✓ Pomáhá při křížových bolestech.
- ✓ Posiluje nervovou soustavu.
- ✓ Masíruje vnitřní orgány a přispívá k pravidelnému vyměšování.
- ✓ Páteř se stává pohyblivější.
- ✓ Poskytuje dítěti jemnou masáž, obzvláště během posledních tří měsíců těhotenství.
- ✓ Pomůže vám připravit se na porod.





PROVEDENÍ

Sedíte na patách, vaše ruce klidně spočívají na horní straně stehen. Představte si, že nahoře je upevněna pevná nit a vy ji táhnete dolů.

S nádechem vypněte hrudník, zatímco ramena a pánev zůstávají v jedné rovině. S výdechem povolte ramena. Cvičte jednu až tři minuty.

DÝCHÁNÍ A KONCENTRACE

Soustřeďte se ještě jednou na bod mezi vaším obočím a nadechněte se a vydechněte nosem. Pozorujte, v jakém souladu je rytmus pohybu a váš dech.

TIPY

- ✓ Dejte si polštářek mezi paty a hýždě.
- ✓ Když nemůžete vydržet v sedu na patách, sedněte si na židli. Dbejte přitom na to, aby vaše chodidla spočívala stabilně na zemi.
- ✓ Pokročilí vydrží mít hlavu a krk v klidu. Když provádíte asánu poprvé, můžete si hlavou pomáhat: s nádechem vypněte prsa a hlavu opatrně zakloňte, s výdechem vyhrbte záda a hlavu předkloňte (viz obr. str. 32).
- ✓ Když budete asánu „jízda na velbloudu“ cvičit pravidelně, naučíte se správně vyhrbit záda při porodu. To ulehčí vašemu dítětku příchod na svět.

JÓGA PRO TĚHOTNÉ



IMUNITNÍ SYSTÉM

FUNKCE

Člověk přichází denně do kontaktu s milióny bakterií, virů a jiných škodlivých látek. Mnoho těchto mikroorganismů je pro člověka prospěšné, např. při trávení. Většinu škodlivých látek zničí náš imunitní systém, někdy imunitní systém vypoví službu, důsledkem čehož je nemoc.

Ve vagíně je speciální mikroflóra tzv. „užitečných“ bakterií, díky nimž mají škodlivé bakterie méně šancí na přežití.

Nositeli imunity (ochrany organismu) jsou bílé krvinky. Jakmile se dostane původce choroby do krve, je napaden bílými krvinkami. Největší množství bílých krvinek vzniká v kostní dřeni a především v dětství a v mládí v brzlíku. Brzlík je žláza, která se nachází za prsní kostí. Dalšími producenty bílých krvinek jsou slezina a lymfatické uzliny. V citlivé oblasti prsou a krku se nachází velké množství lymfatických uzlin.

ZMĚNY V PRŮBĚHU TĚHOTENSTVÍ

Během těhotenství je zesílena vnitřní obrana imunitního systému: těhotné ženy bývají méně nemocné. Ovšem i ony se mohou nakazit bakterií nebo virem, a to zvláště tehdy, je-li žena přepracovaná nebo má problémy. Stres prokazatelně redukuje počet bílých krvinek a zvyšuje tím nebezpečí onemocnění. Rýma a kašel jsou sice nepříjemné, ale nejsou škodlivé pro dítě. Vysoké teploty by ovšem těhotná žena měla konzultovat s lékařem. To platí samozřejmě také pro infekční onemocnění jako jsou zarděnky, toxoplazmóza, plané neštovice, spalničky nebo příušnice.

TIPY

- ✓ Dopřejte si dostatek odpočinku, abyste byla zdravá. Po obědě si klidně zdímněte.
- ✓ Pravidelný pohyb posiluje imunitní systém, protože krev je okysličována a může se snáze zbavit škodlivin.
- ✓ Jezte hodně ovoce a zeleniny. Acerola je ovoce, které pochází z Jižní Ameriky a je velmi bohaté na vitamín C. Koncentrát si můžete zakoupit v lékárně.
- ✓ Zdravou mikroflóru ve vagíně si můžete udržet tím, že si ji budete denně natírat jogurtem s živými bakteriemi. Je to samozřejmě jen jeden z návrhů a záleží jen na vás, zda ho vyzkoušíte.

IMUNITNÍ SYSTÉM BĚHEM TĚHOTENSTVÍ Z POHLEDU JÓGY

Silný a funkční imunitní systém je základním kamenem jógy kundalíní. V józe existuje mnoho cviků k posílení a očistě imunitního systému. Speciální formy dýchání a stravovací návyky mají imunitu posílit. Některá cvičení a obzvláště diety nejsou

JÓGA PRO TĚHOTNÉ

v těhotenství vhodné, protože mohou mít velmi intenzivní účinek. Nezkoušejte žádné radikální diety nebo půst, protože vylučování škodlivin by procházelo i dělohou a mohlo by tak poškodit dítě.

Mnohem prospěšnější je vyvarovat se stresu. To se pokuste pomocí hudby, hlubokého dýchání, asán a relaxačních technik uvedených v této knize.

TIPY

- ✓ Zamyslete se nad svou stravou. Nyní potřebujete více bílkovin než obvykle. Jídlo důkladně rozžvýkejte a pijte dostatek vhodných tekutin.
- ✓ K pravidelnému vyměšování vám pomůžou lehce stravitelná jídla a dostatek vlákniny.

„Každá substance, kterou nemůžeš během 24 hodin strávit, zanechává jedovatý odpad ve tvém těle.“

Yogi Bhajan

- ✓ Cibule pomáhá ničit škodlivé bakterie v těle a čistí krev. Česnek je dobrý také v boji proti škodlivým bakteriím a zázvor posiluje imunitní systém. Jablka a hroznové víno pročišťují tělo a obsahují hodně vitamínu C.
- ✓ Při nachlazení pijte citrónovou šťávu s horkou vodou a medem.
- ✓ Smích je prokazatelně zdravý a posiluje imunitní systém.
- ✓ Nenásilné cvičení jógy, pohyb na čerstvém vzduchu a meditace popsané v této knize vás udrží v dobré kondici.
- ✓ Pravidelně si poklepávejte na hrudní kost, povzbuzuje to průtok lymfy a činnost brzlíku.
- ✓ Zelený jadeit (kámen podobný nefritu) pomáhá při chřipkových onemocněních. Jadeit je jeden z nejcennějších kamenů Východu, je známý svými léčivými účinky a posiluje imunitní systém. Ostatně jadeit je tzv. ochranným kamenem v období těhotenství a porodu.
- ✓ Vůně máty osvěžuje a podporuje tok lymfy. Vyvarujte se ale máty, pokud užíváte homeopatika. Pro děti do šesti let je mátový éterický olej nevhodný.

ASÁNA „OTÁČENÍ“ VE STOJE**ÚČINKY**

- ✓ Uvolňuje horní část páteře.
- ✓ Působí blahodárně na srdce, plíce a nervy.
- ✓ Zásobuje tělo pránou.
- ✓ Posiluje imunitní systém.



PROVEDENÍ

Postavte se na zem. Kolena jsou mírně rozkročena. Dlaně položte na obě ramena. Prsty se dotýkají ramen zepředu a palce zezadu (viz obr. levý a pravý). S nádechem otočte trup doleva a s výdechem doprava. Lokty tlačte dolů. Snažte se pohybovat co nejméně nohama a pávní. Cvičte jednu minutu, střídavě na jednu a na druhou stranu.

Na konci se ještě jednou vědomě nadechněte a vydechněte, uvolněte ramena a ruce nechte viset podél těla. Povolte kolena, pánev a ramena. Dýchejte se zavřenými očima dovnitř ke svému děťátku.

DÝCHÁNÍ A KONCENTRACE

Koncentrujte se vnitřně na bod mezi obočím - na kořen nosu. Jestliže trpíte závratí, otevřete oči. Nadechněte se a vydechněte nosem.