



OBSAH

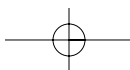
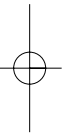
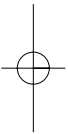
O TÉTO KNIZE	7
PŘEDMLUVA	9
ÚVOD DO JÓGY KUNDALÍNÍ PRO TĚHOTNÉ	11
ZÁKLADNÍ POJMY PRO TY, KTEŘÍ SE JEŠTĚ S JÓGOU NESETKALI	15
Čakry, vůně, drahokamy	15
Čakry	15
Éterické oleje a vůně	15
Drahokamy	17
Dýchání	18
Správná technika dýchání	18
Dýchání při porodu	21
Jak správně sedět při cvičení jógy?	23
ABYCH SE LÉPE CÍTLA	25
Jóga není druh sportu	25
Srdce a plíce	26
Funkce	26
Změny v průběhu těhotenství	26
Srdce a plíce během těhotenství z pohledu jógy	26
Asána „Otevírač srdce“	27
Záda a páteř	29
Stavba a funkce	29



JÓGA PRO TĚHOTNÉ

Změny v průběhu těhotenství	29
Záda a páteř během těhotenství z pohledu jógy	30
Asána „Jízda na velbloudu“	30
Imunitní systém	33
Funkce	33
Změny v průběhu těhotenství	33
Imunitní systém během těhotenství z pohledu jógy	33
Asána „Otáčení“ ve stoje	34
Ledviny a močový měchýř	36
Stavba a funkce	36
Změny v průběhu těhotenství	37
Ledviny a močový měchýř z pohledu jógy	37
Asána „Životní odvaha a ledviny“	37
Játra	39
Funkce	39
Změny během těhotenství	39
Játra z pohledu jógy	40
Asána „Hlava zdraví pánev“	41
Pánev	44
Stavba a funkce	44
Změny v průběhu těhotenství	45
Pánev v průběhu těhotenství	46
Asána „Udržování dítěte“	47
Pánevní dno	49
Stavba a funkce	49
Změny v průběhu těhotenství	50
Pánevní dno během těhotenství z pohledu jógy	51
Asána „Kroužení pánve“	54
Ramena	56
Stavba a funkce	56
Změny v průběhu těhotenství	56
Asána „Cvičení ramen“	57
Krk a štítná žláza	59
Stavba a funkce	59
Změny v průběhu těhotenství	59
Krk a štítná žláza během těhotenství z pohledu jógy	60
Asána „Kroužení hlavou“	61

Tělo	63
Změny v průběhu těhotenství	63
Tělo během těhotenství z pohledu jógy	63
Asána „Sat Kriya pro těhotné“	64
Přehledný souhrn všech asán	66
UVOLNĚNÍ A JÓGA NIDRÁ	76
Čas k uvolnění	76
Jóga nidrá neboli „snění“	78
Cesta k vnitřní léčitelce	80
Výstup na horu	81
MEDITACE	84
Základní potřeby k meditaci	85
Meditace o šťastných dnech	87
Meditace o změnách	89
O AUTORCE KNIHY	92
PODĚKOVÁNÍ	92
UPOZORNĚNÍ	92
POUŽITÁ LITERATURA	93
UŽITEČNÉ KONTAKTY	93
REJSTRÍK	94

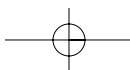
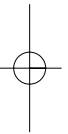
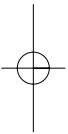




O TÉTO KNIZE

Léčitelka a učitelka jógy Bettina Stülpnagel vás provede jógou kundalíní, určenou speciálně pro ženy, které chtějí udělat pro sebe něco prospěšného v období těhotenství.

Na základě lékařských poznatků a jógových cviků se můžou nastávající maminky připravit nejen na porod, ale také na psychické a fyzické změny v průběhu těhotenství. Vedle cvičení a ověřených tipů, týkajících se tělesných změn v těhotenství, naleznete v této knize také návody k meditaci a józe nidrá – „snění“, abyste si mohla lépe vychutnat uklidňující a posilující účinky jógy kundalíní.





PŘEDMLUVA

Asi před dvaceti lety jsem doprovázela svou přítelkyni na cvičení jógy pro těhotné. Jóga kundalíní mě tehdy tolik nadchla, že jsem začala vedle studia medicíny studovat i jógu. Později mi jóga pomohla i při mých vlastních těhotenstvích a porodech a dnes jsem matkou dvou neposedných synů.

Mám radost, že se mohu dělit o své zkušenosti s jógou a předávat je díky své práci gynekoložky a poradkyně pro nastávající maminky. Ve své praxi cvičení jógy využívám a doporučuji.

Období těhotenství je obdobím velkých změn a nových možností. Mnoho nastávajících maminek má chuť zkusit něco nového, zbavit se starých zlovyků a udělat pro sebe a své dítě něco užitečného. Právě v těhotenství se některé ženy začnou zajímat o jógu.

Během své dlouholeté praxe v nemocnici v Hamburku, kde jsem pracovala jako primářka na gynekologickém oddělení a ročně jsem byla až u 1700 porodů, jsem ve své praxi poznala, že žena, která je dobře připravena na porod, ho také mnohem lépe snáší. Ženy, které cvičily v průběhu těhotenství jógu, se umí lépe vyrovnat s porodními bolestmi právě díky jógovým cvikům, které posílily jejich vnímání podnětů vlastního těla.

Také u císařského řezu může jóga pomoci. Pozorovala jsem, že ženy snášejí lokální narkózu lépe, protože ovládají tzv. hluboké dýchání a umí se lépe koncentrovat. Pro dobré zvládnutí porodu jsou důležitými faktory přizpůsobivost a důvěra. Samotný porod mohou narušit tzv. informace z druhé ruky - od známých a kamarádek. Každý porod je jedinečný a pomocí jógy se nastávající maminka učí být přizpůsobivá a rozpoznat ten správný okamžik. Učí se během těhotenství navázat kontakt se svým vnitřním já a převzít odpovědnost za sebe samu.

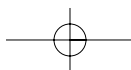
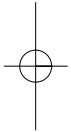
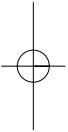


JÓGA PRO TĚHOTNÉ

Období těhotenství uběhne rychle. Samotný porod, ať už je těžký nebo lehký, trvá jen pár hodin. Potom přicházejí první kontakty mezi matkou a dítětem - období šestinedělí, laktace, společné prožitky s děťátkem. Také zde pomáhá jóga: hluboké dýchání při ne vždy příjemném kojení, nebo když dítě neutišitelně pláče. Díky intuici a vnitřní síle můžete lépe porozumět svému dítěti a být mu tak tou nejlepší matkou.

Posláním této knihy je upevnit a rozšířit již nabyté znalosti jógy a nabídnout jógová cvičení také ženám, které se s jógou dosud neseťkaly. Tato srozumitelná kniha vám má pomoci využít nově nabyté poznatky a nenásilnou formou ukázat možnosti a cesty k životním změnám.

Přeji všem čtenářkám, aby je má kniha podpořila v nových situacích a aby mohly díky ní lépe zvládat velké nároky, které jsou na ně v průběhu těhotenství, porodu a kojení kladeny.





ÚVOD DO JÓGY KUNDALÍNÍ PRO TĚHOTNÉ



CO JE JÓGA?

Slovo jóga je pojem ze sanskrtu, indického jazyka starého přes 3 000 let, a znamená „jho“, „dát někomu postroj“ nebo „zapřáhnout někoho“. Stejně jako může člověk krotit divoká zvířata a přimět je, aby mu sloužila, tak může krotit své pudy a instinkty, aby je mohl ovládnout k vlastnímu prospěchu, a ne aby ony ovládaly jeho. Jóga ale také znamená „spojení“. Tím je myšleno spojení svého, lidského „já“, s nadpozemským, božským „já“.

Do třetice v sobě slovo jóga zahrnuje celou skupinu tisíc let starých jogínských technik. Na Západě jsou známé především ty druhy jógy, které se zabývají tělesnými a dechovými cvičeními. V Indii ale druhů jógy existuje nespočetně více a jsou to především ty druhy, které posilují nejen tělo, ale především učí nesobeckosti a všeobjímající lásce.

Již jsme uvedli, že druhů jógy je téměř nespočetně. Důvodem tohoto množství je fakt, že jogínské techniky se v Indii v podstatě dědí z generace na generaci v rámci jedné rodiny. Tím se od sebe jednotlivě odlišují. Všechny však mají jeden jediný, společný cíl, a tím je pokoj, láska, svoboda a soužití člověka s přírodou.

Jógová cvičení se k nám dostala koncem devatenáctého století díky jogínům, kteří přijížděli na Západ vyučovat své techniky.

CO JE JÓGA KUNDALÍNÍ?

Jógu kundalíní šíří na Západě jogín Yogi Bhajan, který se narodil v roce 1928 na severu Indie v rodině lékaře. Slovo kundalíní znamená doslovně „kadeř ve vlasech milovaného“. Je to druh jógy, který zahrnuje nejen soubor tělesných a dechových cvičení, ale také meditaci. Síla kundalíní je možný potenciál člověka. Učením této jógy je energetické centrum lokalizované v pánvi člověka. Tam odpočívá - podle jógového učení - spící had, kvůli němuž je někdy kundalíní jóga nazývána také hadí silou.



JÓGA PRO TĚHOTNÉ

Když se kundalíní (had) probudí, obdaří vás živostí, jedinečností a nejvyšším naplněním. Tím, že kundalíní může svobodně plynout energetickými centry, mohou být z těla odplavovány škodlivé látky. Ten, kdo začíná se cvičením jógy, potřebuje zvláště pevné nervy a zdravé tělo. Kundalíní-jóga se skládá ze cviků, které očišťují a posilují organismus a zároveň ho uvádějí do harmonie. Dýchání je základem všech tělesných cviků. Na konci každého cvičení je uvolňovací fáze a meditace.

„Tělo je chrám. Starej se o něj. Duch je energie. Dbej na jeho očistu. Duše je odraz Tvých prožitků. Dávej jí je. Všechno vědění je k ničemu, když v těle sídlí nezkušená duše.“

CO JE KUNDALÍNÍ JÓGA PRO TĚHOTNÉ?

Kundalíní jóga pro těhotné se začala rozvíjet koncem sedmdesátých let dvacátého století v Hamburku díky americké jogínce Taran Kaur Khalsa. Už více než třicet let se vyučuje v Německu a v dalších zemích světa.

Cviky provádějte dynamicky, základem všeho je správné dýchání. Stejně tak u cvičení pro těhotné je na konci každé lekce uvolňovací fáze a meditace.

Cviky jógy pro těhotné jsou přímo zaměřeny na „jiný stav“, což znamená, že v józe pro těhotné jsou vynechány pozice prováděné v poloze na zádech. Ze zkušeností víme, že těhotné ženy trpí bolestmi zad nebo závratí. Nebudete tedy provádět cviky v tzv. obrácené poloze (např. „svíčka“), protože tyto cviky představují velkou zátěž pro srdce, plíce a krevní oběh. Samozřejmě jsou vynechány také cviky k posílení břišních svalů.

Základem jógy kundalíní je očista organismu, proto je kladen velký důraz na uklidňující a posilující účinky cvičení.

KDY ZAČÍT?

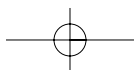
Můžete začít kdykoli během těhotenství. V prvních měsících, kdy se tělo hormonálně připravuje na změny související s těhotenstvím, se může stát, že se budete cítit unavená a nevyrovnaná. V tomto období vám může jóga pomoci uklidnit se a nalézt ztracenou duševní rovnováhu.

Jakmile je už těhotenství viditelné a vy cítíte první pohyby svého dítěte, pomůže vám jóga posílit vnímání probíhajících změn a ještě více prohloubit svůj vztah k dítěti.

V posledních měsících těhotenství působí jóga pozitivně na tělesné orgány, které nyní musí pracovat o čtyřicet procent více než jindy. Jóga vám může zmírnit zvláště těhotenské příznaky, jako jsou bolesti zad, pálení žáhy nebo bolest hlavy a pomocí dechových a tělesných cvičení se připravit na samotný porod.

PROŽIJÍ S POMOCÍ JÓGY BEZPROBLÉMOVÝ POROD?

Každý porod je jedinečný a nikdo nemůže dopředu říci, jaký bude mít průběh. To, jak budete porod prožívat, závisí na mnoha okolnostech. Důležitým faktorem jsou



lidé, kteří jsou s vámi během porodu a místo, které jste si vybrala. Nejvíce ovlivňuje průběh porodu váš tělesný stav a duševní rozpoložení a k tomu se připojuje celá řada dalších faktorů. Není možné ani dobré počítat s nimi dopředu, samotný průběh porodu vás stejně překvapí.

„Největší tragédií je, když ti někdo říká, že ti může dát klíč ke štěstí. Je to největší lež na této planetě. Nikdo nemůže dát druhému štěstí, je to nemožné. Ale při hledání svého štěstí můžeme být tak horliví, že snadno uvěříme někomu, kdo nám říká, že nám může štěstí prodat.“

Ani ten nejlepší odborník vám nemůže dopředu zaručit bezproblémový porod. Ani jóga pro těhotné. Ale když budete pravidelně cvičit jógu, naučíte se koncentrovat na svůj dech. Můžete ho potom donutit ke zdoání porodních bolestí. Jóga pro těhotné posiluje váš tělesný stav. Dobrý tělesný stav a schopnost vnímání signálů svého těla jsou důležité při samotném porodu. Během porodu jde právě o to, umět se soustředit a uvolnit. Při pravidelném cvičení jógy se naučíte vnímat své nitro a rozlišovat důležité pocity od nedůležitých. Tyto své schopnosti můžete využít k lehčímu snášení porodních bolestí.

MUSÍM CVIČIT PRAVIDELNĚ VE STEJNOU HODINU?

Je zcela na vás, kdy cvičíte. Hlavní je, že vám doba, ve které cvičíte, vyhovuje. Zkuste cvičit tak často, jak jen můžete. To může být denně nebo jen v některé dny v týdnu.

Když budete cvičit ráno, máte výhodu v tom, že začínáte svůj den posílená a uvolněná. Když budete cvičit večer, můžete cvičením přispět k hlubokému spánku. Najděte si svůj vlastní čas na cvičení, který budete moci pravidelně dodržovat.

POTŘEBUJI ZVLÁŠTNÍ MÍSTO KE CVIČENÍ?

Nebuďte zbytečně náročná při hledání ideálního místa. Důležité je, že cvičíte. Jednoduše začněte. Ať už je to v dosud nezařízeném dětském pokoji nebo ve vaší kanceláři. Důležité je najít si své místo ke cvičení. Místo by mělo být přiměřeně teplé a vyvětrané. Při hezkém počasí můžete cvičit klidně i venku.

CO POTŘEBUJI KE CVIČENÍ?

Podložku – je příjemnější cvičit na podložce, než na holé zemi. Vhodná je lehká deka nebo karimatka.

Vlněnou deku – během uvolňovací fáze je příjemné přikrýt se vlněnou dekou.

Polštářek – aby se vám lépe sedělo u cvičení a meditací, připravte si polštářek a vyzkoušejte různé velikosti. V obchodech s bytovými potřebami je jich dostatečný výběr.

Oblečení – oblečte si pohodlné, elastické oblečení, ve kterém se vám bude dobře cvičit.

Nápoje – pijte během cvičení hodně tekutin (vody). Podpořte tím účinky cvičení.



JÓGA PRO TĚHOTNÉ

Hodinky – pořídte si hodinky se sekundovou ručičkou. Bude se vám lépe dařit dodržovat dobu cvičení.

JAK VYUŽIJÍ POZNATKY Z TĚTO KNIHY?

V této knize najdete kompletní sérii cviků jógy kundalíní pro těhotné. V józe nehovoříme o cvicích, ale o asánách. Pomocí asán si vyzkoušíte posilující a osvěžující účinky jógy. Série se skládá z desíti asán, které si samozřejmě sama procvičíte.

Na konci jednotlivých kapitol je popsáno provedení každého cviku a jeho účinek. Na začátku každé kapitoly je srozumitelně vysvětleno, na který orgán je cvik zaměřen. Změny týkající se fungování orgánů během těhotenství jsou v knize rovněž vysvětleny.

Naším cílem je přiblížit vám změny probíhající ve vašem těle a co nejlépe vám je vysvětlit. Na konci kapitol s jógovými cviky najdete jejich souhrn. Po něm následují návody na relaxační fázi a jógu nidrá - tzv. „snění“. Závěrem vám představíme dvě jednoduché meditace určené právě pro těhotné ženy.

