



1. A jógaórák mindig ráhangolódo relaxációval kezdődnek
2. A csípőt lazító gyakorlatok megkönnyítik a kismamák dolgát a szülésnél
3. A hát izmainak erősítése és nyújtása különösen fontos a növekvő pocak cipelése miatt
4. Nem könnyű megtanulni a hasi légzést, ezt érdemes otthon is gyakorolni

Harmóniában a pocaklakóval

A babavárás időszakát legjobb lenne derűsen, nyugodtan átélni. Ez azonban a mai rohanó világban sokaknak nem megy. A kismamajóga segít a relaxálásban, javítja a fizikai kondíciót és felkészít a szülésre.

A várandósság minden nő életében különleges időszak. A kifejezetten kismamák számára összeállított jógyakorlatok segítenek, hogy igazán jól érezd magad a bőrdőben, és ráhangolódj a pocakodban fejlődő kis jövevényre. A módszer kidolgozója Francoise Barbira Freedman, a cambridge-i egyetem orvos-antropológusa, több évtizedes gyakorlattal rendelkező jógaoktató és négygyermekes családanya. A kismama-foglalkozások egyaránt tartalmaznak klasszikus jógaelemeket, gátizomtornát és a dél-amerikai természeti népek szülést megkönnyítő technikáit. Senkit ne riasszon el, ha még soha nem jógázott, vagy korábban nem sportolt, hiszen az ászanák (testhelyzetek) mindegyike a várandósság időszakában folyamatosan változó női szervezet igényeihez igazodik. A foly-

tonos, könnyed mozgásban végzett gyakorlatok célzottan lazítják a medencét, nyújtják a derekat, növelik a csípőízület mozgékonyosságát, megerősítik a növekvő pocak által komoly terhelésnek kitett hátizmokat.

A kismamajógában fontos szerepük van a nyugtató légzőgyakorlatoknak, illetve a hasi légzés elsajátításának, amely később a szülésnél

is nagy segítséget fog jelenteni. Az óra elején, illetve végén szereplő relaxáció a testi-lelki ellazulást, pozitív képekben való gondolkodást serkenti. Ilyenkor még azok a kismamák is el tudják engedni magukat, akik feszültek, vagy a várandósságuk olyan időszakába értek, amikor már nem tudnak nyugodtan aludni. További információk: www.amritajoga.hu

Egy jógaoktató tapasztalatai

Veres Mónika, az Amrita Jógaközpont oktatója végig jógázott saját várandóssága alatt. – Szerintem a jóga egyik legfontosabb pozitív hatása, hogy a kismamák feltöltődnek tőle, kevésbé fáradékonyak. Sok kismamának az a problémája, hogy ugyanolyan pörgős életet él a várandóssága idején, mint előtte, és nem tudja, miért nem érzi jól magát. A jóga segít lelassulni egy kicsit, és megtanít befelé figyelni.