

Мнения по поводу перевернутых асан крайне противоречивы: одни считают, что делать их можно и нужно, дабы снимать нагрузку с ног (т.к. вес тела увеличивается), усилить венозный отток крови от нижних конечностей и обеспечить нормальный приток крови к плоду и внутренним органам матери (которые по мере увеличения срока беременности все больше и больше сдавливаются). Большим достоинством инверсионных асан также является их способность снимать нагрузку с надпочечников, как следствие происходит уменьшение отеков. Разумеется, все эти блага приносит абхьяса – регулярная настойчивая практика. Т.е. раз в неделю не прокатит =). Противоположное мнение по поводу выполнения беременными перевернутых заключается в том, что это чревато обвитием пуповиной вокруг шеи малыша. Мнение, научно не обоснованное, но на практике зачастую случается. Хотя знаю много случаев обвития у деток, мамы которых пролежали 4 месяца в больнице на сохранении, а оставшиеся 5 провели дома, лежа на диване. Так что, по всей видимости, ориентироваться нужно на собственную интуицию и внутренние ощущения: никакой боли и дискомфорта явно не должно быть. Ну и к концу третьего триместра заменить сарвангасану на ленивую випарита корани возле стенки, подкладывая под ягодицы болстер или свернутое одеяло или пользоваться стулом, во избежании вертикального положения тела и сделать угол более мягким. (В своей практике я не делала ограничений в перевернутых асанах. И благополучно стояла на голове до 8 месяцев. Но к началу третьего триместра в халасане ставила ноги на стул, а не на пол, т.к. живот не давал нормально дышать.) Стойки на голове и руках, пинча маюрасану, не следует выполнять, если они не были освоены ранее.

Хотелось бы более подробно пройтись по списку асан, рекомендуемых в период беременности. Практика у беременной женщины практически не отличается от практики небеременной, в особенности, если она занималась и до момента зачатия. Те асаны, которые выполнять нельзя, можно заменить другими. В принципе суть остается та же, мы просто меняем положение тела в пространстве, исключая нежелательные моменты – сдавливание живота и нагрузку на пресс, оставляя позитивное воздействие асаны на организм матери и ребенка. Вместо поз, лежа на животе можно предложить множество вариантов бидаласаны – кошки, с различными модификациями положений рук и ног, с захватами и без (например диагональ правая рука и левая нога, вытянутые параллельно полу, захват ноги за спиной и т.д и т.п.). Дханурасану можно выполнять лежа на боку и на спине. Урдхва мукха шванасану (собаку вверх) и бхуджангасану (кобру) можно выполнять, если у вас сильные руки и вы случайно не приляжете передохнуть на живот. По поводу сильных рук ... излюбленную позу всех новичков - чатурнга дандасану в

полном варианте я бы не рекомендовала делать, т.к. при правильном выполнении пресс подтягивается (используется брюшной замок), можно делать или с опорой на колени или удерживать верхний горизонтальный упор – планку (так же можно с опорой на колени, в зависимости от подготовки беременной). А вот бакасана вполне подходит. Если она не была освоена заранее – можно не отрывать ноги от пола.

Скрутки, в которых живот пережимается бедром заменяем на «открытые скрутки», т.е. направление движения позвоночника в обратную сторону от ноги, либо меняем положение ног: скрутки в упавиште, вирасане, ваджрасане, сукхасане, падмасане, стоя в прасарите и так далее, простор для фантазии. Вообще, в период беременности очень важно и даже приятно включать воображение и импровизацию ;).

Вернемся к прессу. Все же есть несколько возможных вариантов мягкого выполнения, например урдхва прасарита падасана (уголок, лежа на спине: сразу две ноги вверх или по одной). Но этот вариант не подходит для второй половины третьего триместра, так же как и асаны лежа на спине (по этой же причине шавасана должна выполняться лежа на боку). Поскольку есть вероятность синдрома нижней полой вены. Почему беременные женщины падают в обморок не в заполненном битком душном автобусе, а дома, лежа на спине в теплой уютной кровати? Так как плод, вырастая, оказывает сильное давление в таком положении на низ живота, таким образом, нарушается венозный отток крови, ухудшается снабжение кислородом органов и тканей организма матери.

Очень хорошо сонатраивают и налаживают связь матери с ребенком балансовые асаны. Например, врикшасана, утхита хаста падангуштасана. Но не стоит забывать, что вес тела беременной увеличивается и не стоит перегружать ноги (чтобы не оказывать чрезмерное воздействие на суставы и позвоночник). После выполнения стоячих асан можно выполнить випарита корани или просто поднять ноги вверх, чтобы перераспределить нагрузку и течение крови в теле. Ардха чандрасана – вообще находка для беременных! Баланс, плюс раскрытие таза. А вот гарудасану не стоит выполнять, так как есть опасность пережатия брюшной аорты и ухудшения притока крови к плоду.

Вирасана, вместе с перевернутыми – является незаменимой профилактикой варикозного расширения вен. Напоминаю, что речь идет о регулярном выполнении.

Прогибы назад, такие как уштрасана (или ардха уштрасана), урдхва дханурасана, раджа капотасана, бхуджангасана, собака мордой вверх, супта вирасана и другие растягивают

позвоночник, стимулируют работу надпочечных желез, происходит выброс гормона адреналина в кровь. Прогибы назад воздействуют на передние меридианы тела, усиливая течение праны в этой области, проще говоря, растягивают переднюю поверхность тела, раскрывая, таким образом, плечи и грудную клетку. Раскрытие грудной клетки – очень важная тема для будущей кормящей матери, поскольку кормление грудью, в свою очередь, может приводить к ссутуливанию, особенно страдает при сгорбливании грудной и шейный отделы позвоночника. Поэтому прогибы назад - очень полезная вещь с перспективой на хорошую осанку во время естественного вскармливания. Только не надо забывать о компенсации, после асаны должна выполняться противоасана, в данном случае – шашанкасана, собака мордой вниз, наклон или скрутка. Есть момент в прогибах назад, на который стоит заострить внимание – растягивание мышц живота должно быть приятным и комфортным.

Пурвоттонасана или в облегченном варианте – столик (с согнутыми коленями) также раскрывают грудную клетку, укрепляют плечи, спину, бедра и ягодицы.

Все наклоны вперед очень хороши, поскольку они снимают нагрузку с поясницы, растягивают позвоночник. В уттанасане и пасчимотанасане ноги разводятся на ширину таза, чтобы не создавать давления на живот, как следствие высвобождается новое пространство внутри себя. В падангуштхасане, падахастасане, прасарита подоттонасане, упавишта конасане, джану ширшасане противопоказаний нет. Единственное требование к наклонам – сохранять позвоночник ровным, вытягивать и удлинять его. Также нет противопоказаний к выполнению хануманасаны, баддха конасаны и капотасаны; об этих асанах можно сказать «чем больше - тем лучше». Они работают на раскрытие тазобедренных суставов. Особенно замечательно в баддха конасане укрепляются и растягиваются мышцы тазового дна. В ней можно включать попеременно ашвину мудру – сжатие мышц ануса на задержке после выдоха и ваджроли мудру – сжатие мышц влагалища. Ну и, разумеется, мула бандха – подтягивание мышц промежности.

Мы плавно переходим к работе с замками и пранаяме. Кстати, ненавязчивая мула бандха должна иметь место на протяжении всей практики от начала до конца занятия: это избавит беременную женщину от нежелательных недержаний, опускания матки, выпадений прямой кишки (геморроя), усилит кровообращение (что в свою очередь снижает вероятность старения плаценты) и укрепит мышцы тазового дна.

По поводу работы с дыханием. На мой взгляд, это ключевой момент в практике йоги для беременных. Дыхание удджайи, полное йоговское дыхание, анулома-вилома пранаяма,

пратилома пранаяма, чандра и сурья бхедана с уютными комфортными задержками, бхастрика. Все эти техники прекрасно подготовят дыхательную мускулатуру матери, сделают ее более выносливой, усилят тонус мышц и стимулируют кровообращение всего организма. Капалабхати – дахание, которое может стать спасательным кругом в момент схваток, но как его тренировать во время беременности, чтобы не создавать угрозу выкидыша: одна рука на животе, вторая на грудной клетке. Мягко и не форсируя движения живота, продолжительно сокращаем пресс, уводя пупок к позвоночнику (диафрагма поднимается), при этом вдох остается полным (не до головокружения, но в то же время, стараемся не нарушать насыщение крови кислородом) и живот «выпячивается» вперед (диафрагма опускается). Концентрация внимания на выдохе + напряжение мышц промежности.

Переходим непосредственно к дыханию в родах:

Дыхание во время схваток: короткий поверхностный вдох носом, глубокий выдох ртом.

По поводу резких неконтролируемых глубоких вдохов особенно через рот (так называемое дыхание «по-собачьи»): это может вызвать гипервентиляцию и сильное головокружение, даже тошноту. Так что лучше не использовать такой тип дыхания. А вот выдох, наоборот стремимся растянуть: чем он глубже, тем больше расслабление во всем теле. Глубокий выдох отвечает за включение парасимпатической нервной системы, которая отвечает за процессы торможения, релаксации.

Между схватками восстанавливаем спокойное ровное дыхание, можно использовать удджайи.

Дыхание во время потуг: глубокий вдох носом, активный мощный продолжительный выдох носом, сокращая живот, как при капалабхати и тужимся промежностью. Как сейчас тренироваться без риска для ребенка (см. выше).

Рекомендации во время подготовки к родам в период беременности: при каждой удобной возможности тренировать осознанное дыхание: стоя, сидя, лежа на боку, наклоняясь, во время ходьбы - т.к. во время родов мы вынуждены искать максимально удобное для себя положение и адаптировать под него тип дыхания.

Задержки дыхания провоцируют неконтролируемое, неосознанное состояние, что может привести к разрывам, во-первых, во-вторых, они ухудшают приток кислорода в кровь матери и к ребенку, в-третьих, сильнее ощущается боль.

В состоянии родов что-то можно забыть. Тогда нужно стараться просто РИТМИЧНО дышать, не задерживая дыхание и не кричать, т.к. это еще больше усиливает боль, нагнетает усталость и провоцирует разрывы. Также, если с вами находится акушер – внимательно слушать все, что он говорит и стараться РАССЛАБЛЯТЬСЯ.

Вот, собственно и все.