

tech horka, nespavosti, napětí či předčasných kontrakcích. Dech bude také průvodcem při porodu a věřte, je dobré s ním umět pracovat a použít ho tak, aby vyživil i povzbudil, harmonizoval i upokojil. Je to nejméně a nejdůležitější ingredience života.

strávit pár minut aktivního dýchání i cvičení, uvolnit, protáhnout a posílit záda, odstranit spazmy i blokády. Jemně posílit také ruce a zpevnit hýždě.

Už od počátku těhotenství se můžete věnovat uvolňování a otevírání kyčelních kloubů, harmonizování oblasti

ty, které cvičení přináší mamince i miminku. Být vnímavá – žít pro daný okamžik. Cvičit jen to, co mi činí potěšení. Jóga není o bolesti, a těhotenská jóga už vůbec ne.

Relaxace – uvolnění. Kdykoli, i v průběhu cvičení. Čas, kdy máte možnost načerpat energii a vnímat, kam ji vyšlete. Ať už je to šavásana – leh na zádech, na boku, nebo s nohama na stěně. Je to čas váš a vašeho dítěte a nenechte se ničím rušit. Možná zjistíte, že miminko stále cvičí nebo odpočívá stejně jako vy. Dýchejte.

Až bude dítěte na světě, už nikdy nebudete dýchat jako dřív. Už vždycky budete dýchat za dva, za tři... Se zatajeným dechem budete pozorovat jeho první kroky, smát se vždy, když se zasměje i ten malý tvor. Plakat s ním a cítit jeho bolest, když bude procházet něčím těžkým.

Dech je váš spojenec na celý život. Vy jste pro své dítě první guru, ten nejdůležitější, ten, kdo ho naučil dýchat. 🙏

**Je nesmírně důležité, aby nastávající maminky zůstaly aktivní. Jen tak si budou užívat každého dne, nebude je omezovat rostoucí váha ani břicho – naopak bude jim připadat magické, tajuplné a neuvěřitelné.**

Vstávat a cvičit. Ano, samozřejmě, ale jen když to stav dovolí. Víte, že se dá cvičit, kdykoli a jakkoli, klidně i vleže na zádech? Je nesmírně důležité, aby nastávající maminky zůstaly aktivní. Jen tak si budou užívat každého dne, nebude je omezovat rostoucí váha ani břicho – naopak bude jim připadat magické, tajuplné a neuvěřitelné.

Myslím, že nejpříjemnější pozicí je kočka – mardžariásana. V ní můžete

pánve a dolní části páteře. Aktivace pánevního dna vede k lepšímu uvědomění si postavení páteře a vyrovnání eventuálního napětí v oblasti beder.

Jemné hrudní záklony, např. setu bhandasána zase otevírají srdeční čakru – přední část hrudníku, oblast hrudní kosti, což zlepšuje dech. Tato pozice je také velmi vhodná při pokusu o přetočení miminka – vše však musí být v naprostém souladu s poci-

INZERCE



## Vyzkoušejte lekce lyengar jógy v centru Prahy!

Tým profesionálních lektorů

Důraz na správné nastavení pozic

Lekce 6 dní v týdnu

Teacher Training (2015–2017)

Workshopy se zahraničními lektory

Vodičkova 15 • 110 00 Praha 1  
tel.: +420 775 237 930  
[www.yogajoga.cz](http://www.yogajoga.cz)

