

Как должно проходить занятие йогой во время беременности?

Занятия йогой во время беременности необходимы, поскольку помогут выносить и родить ребенка без осложнений и дополнительных проблем. Заниматься можно начинать уже с первого месяца, как только женщина узнала о беременности, но по специальной программе. Особенно важно иметь опытного руководителя в этом вопросе, если ранее были какие-либо проблемы со здоровьем, выкидыши или аборты.

Если в вашем городе вы не можете найти специальных групп по йоге для беременных, можно посещать обычный женский класс, однако обязательно стоит предупредить преподавателя о вашем положении. Желательно, чтобы преподавателем все-таки была женщина.

Во время занятия нужно внимательно прислушиваться к своим ощущениям, следить за самочувствием и, почувствовав дискомфорт, прекратить выполнение асаны.

Во время беременности не нужно избегать перевернутых поз. Наоборот, непременно на каждом занятии стоит их выполнять, поскольку они нормализуют гормональный баланс. Несмотря на то, что во время менструаций эти асаны делать не рекомендуется, в период беременности их обязательно выполняют. Перевернутые позы можно включать в занятия с первого и до последнего дня. В последние дни беременности от некоторых асан все же придется отказаться в силу того, что выполнять их становится неудобно и иногда просто тяжело физически. Например, такие позы, как сиршасана (стойка на голове).

А вот, например, Випарита Карани Мудру (позу согнутой свечи) можно выполнять до самых последних дней беременности. На протяжении всего срока беременности можно выполнять позы сидя и лежа на спине, такие как Баддах Конасана и Супта Баддха Конасана. Эти позы помогают увеличить пространство между диафрагмой и тазом, за счет чего облегчается дыхание и нормализуется самочувствие в целом. Если женщина начинает испытывать дискомфорт, лежа на спине, то такие позы, как Супта Баддха Конасан, могут быть выполнены в положении полусидя-полулежа, с опорой под спину.

Ещё можно делать так называемые пассивные прогибы назад, например, Випарита Дандасана. При этом следует использовать блостер или лавочку. Полезно включать в занятия и асаны стоя, которые желательно выполнять у опоры. Позы стоя помогают следить за весом, укрепляют организм в целом, развивают веру в свои силы, уменьшают вероятность отеков и судорог, сохраняют позвоночник здоровым и сильным, улучшают кровоснабжение плода. Рекомендуются также делать мягкие скручивания, например, Бхарадваджасану на стуле.

Категорически запрещено в течение всего срока беременности делать прогибы назад из положения лежа на полу (например, Шалабхасану или Дханурасану), сложные балансы (такие как Аштавакрасану или Бакасану), закрытые скручивания (например, Маричиасану), абдоминальные позы (такие как, Навасана).

В асанах, где ноги должны быть соединены вместе (Дандасана или Тадасана), включая и перевернутые позы (Сарвангасана), стопы следует разводить на ширину таза. Кроме того, в течение второго и третьего триместров не следует делать глубокие наклоны вперед. Нужно стараться делать эти позы, вытягиваясь вверх, в положении сидя. Выполнять шавасану в этот период лучше лежа на левом боку. Из пранаямы можно выполнять только простые варианты в положении сидя или полулежа на опоре (такие как Удджаи или Виломы).

Особенно осторожно следует заниматься на 12-14 неделях беременности. В это время в занятие можно включать только позы сидя, лежа на спине и перевернутые.

Программа занятий йогой для беременных должна быть как можно более мягкой, поскольку именно в этот период в организме женщины происходит гормональная перестройка.

Автор - **Яна Малинка**

[Источник](#)