

# Как йога может помочь беременной женщине?

Специалисты советуют беременным женщинам вести активный образ жизни. Это будет полезно как будущей маме, так и ребёнку. Прежде всего, так проще контролировать вес, хорошо развитые мышцы облегчают сам процесс родов, регулярные тренировки мамы улучшают здоровье ребёнка.

Очень эффективно для этой цели использовать йогу. В этой системе развития физического тела есть много упражнений, полезных беременным женщинам. При занятиях йогой основной вид нагрузки – это статистические упражнения (асаны), по этой причине очень мал риск получить травму. Выполняя регулярно асаны, очень легко правильно научиться дышать, контролировать своё дыхание и концентрировать внимание на определенных мышцах и участках тела. Эти навыки помогут в дальнейшем при родах. Упражнения йоги воздействуют не только на скелетную мускулатуру, но и стимулируют работу внутренних органов. Главная задача асан – увеличить подвижность и силу связок и суставов организма, что очень полезно для беременных женщин.

Начать заниматься йогой очень просто, необходимо запомнить лишь несколько правил. Именно это делает йогу привлекательной для беременных женщин. Полезней всего проводить занятия утром в одиночестве, так как требуется спокойная обстановка и умиротворённое состояние сознания. Во время занятий можно включить спокойную, медитативную музыку. Удобно заниматься на мягком коврике, расстелённом на полу. Йога даёт такую нагрузку на организм, что ей можно заниматься каждый день, не вызывая утомления в мышцах. Хотя движения при выполнении асан минимум, не советуют проводить тренировку на полный желудок, а также в душном помещении. Выполняя асаны, старайтесь максимально расслабить все мышцы.

1. **«Поза портного»**. Упражнение улучшает кровообращение в тазовой области, способствует расслаблению мышц тазового пояса. Сядьте на пол, прислонив спину к стене, постарайтесь, чтобы позвоночник был перпендикулярен полу. Соедините подошвы стоп перед собой, под каждое колено положите по подушке. Расслабьте мышцы рук, плечевого пояса и шеи. Дышите глубоко, но не напрягаясь, расслабляя низ поясницы при выдохе. Время выполнения упражнения 1-2 минуты. С каждым выдохом старайтесь максимально расслабить все мышцы тела.

2. **«Расслабление шеи»**. Сядьте на краю подушки, скрестив ноги («по-турецки»). Под

каждое колено положите по небольшой подушке. Расслабьтесь, дышите глубоко. Расслабьте тазовую область, руки и плечи, спину держите прямо. Выполняете несколько мягких вращательных движений головой поочерёдно в правую и левую сторону. Повторить 5-7 раз.

3. **«Расслабление плеч»**. Исходное положение, как и в предыдущем упражнении. Поднимите руки вверх, немного потянувшись к потолку. Сильно не напрягаясь, опустите руки. Повторить 5-6 раз. Упражнения, связанные с поднятием рук, нельзя делать после 34-й недели беременности.

4. **«Расслабление плеч»**. **Второй вариант**. Исходное положение то же. Поднимите правую руку вверх и согните её в локтевом суставе, положите ладонь в центре верхней части спины. Левую руку поднимите над головой и возьмите за локоть правую. Оставайтесь в таком положении несколько секунд. Затем поменяйте руки.

5. **«Растягивание плеч»**. Упражнение расслабляет мышцы плечевого пояса, улучшает дыхание, уменьшает сердцебиение. Исходное положение: повернитесь лицом к стене, встаньте на колени, широко их расставив. Тазовый пояс опустите на пятки. Поднимите руки вверх, ладонями обопритесь о стенку, расставив их примерно на 30 сантиметров одна от другой. Расслабьте и опустите плечи, держа руки как можно выше, почувствуйте, как растягиваются плечи и поясница. Удерживайте положение несколько секунд, не задерживая дыхание. Повторить 5-7 раз. Делайте упражнение без резких движений. Не следует его выполнять после 34-й недели беременности.

6. **«Расслабление поясницы»**. Сядьте на пол с широко расставленными ногами. Повернитесь вправо, удерживая правое колено левой рукой, и загляните за правое плечо. Расслабьте поясницу, затем вернитесь в исходное положение. Повторить в левую сторону. Выполнить 5-7 раз в каждую сторону.

После выполнения всех упражнений отдохните 15-20 минут в удобном кресле или лёжа на боку.

Заниматься йогой рекомендуют всем беременным женщинам при условии нормального протекания беременности. Если есть осложнения – необходимо предварительно

## Как йога может помочь беременной женщине

Автор: admin

11.08.2013 16:34 -

---

проконсультироваться с врачом. Из предложенного комплекса упражнений выберите для себя несколько самых удобных, а со временем разучивайте новые, усложняя свои тренировки.

Автор - **Александр Кузнецов**

[Источник](#)