



УПРАЖНЕНИЯ
ПОДХОДЯТ
ДЛЯ ВСЕХ ЖЕНЩИН —
КАК УМЕЮЩИХ,
ТАК И НЕ УМЕЮЩИХ
ПЛАВАТЬ

АКВА-ЙОГА *для* БЕРЕМЕННЫХ

Посвящается моему отцу на его восьмидесятилетие

УДК 223-825.54
ББК 75.6
Ф88

First published in 2000 by Lorenz Books,
an imprint of Anness Publishing Limited 2000



Original Title: **Aqua Yoga for Pregnancy**

Перевод с английского – **Екатерина Шляхова**,
директор Международной школы Birthlight™ в России и СНГ,
www.birthlight.ru

Фридман, Франсуаза Барбира

Ф88 Аква-йога для беременных. Упражнения в воде для эффективной подготовки к родам, поддержания здоровья и хорошей физической формы во время беременности и после родов / Пер. с англ. Е. Е. Шляховой. – М.: Этерна, 2014. – 96 с.: ил.

ISBN 978-5-480-00219-5

Книга знакомит с современной методикой занятий в воде для эффективной подготовки к родам, как обычным, так и «водным». Терапевтические свойства воды в период вынашивания ребенка, в родах и в послеродовой период сегодня общепризнаны. Автор, известнейший на Западе специалист в этой области, делится с будущими родителями своими знаниями и огромным опытом.

УДК 233-852.54
ББК 75.6



Все права защищены от воспроизведения данной книги в целом или частично в какой-либо форме – графической, электронной или бумажной – без письменного согласия владельцев авторских прав

Copyright in design, text and images © Anness Publishing Limited, U.K., 2000

© Е. Е. Шляхова, перевод, послесловие, 2014

© ООО «Издательство «Этерна», издание на русском языке, 2014

ISBN 978-5-480-00219-5 (Россия)

ISBN 0-7548-0745-2 (Великобритания)



Внимание!

Читатель не должен воспринимать идеи и рекомендации, представленные в данной книге, как альтернативу квалифицированной консультации врача или другого дипломированного специалиста. Читатель сам несет ответственность за то, как именно он воспользуется этими советами.

Содержание



Вступление 6

раздел 1

Введение в аква-йогу 9

раздел 2

Пренатальная аква-йога 19

раздел 3

Плавание во время беременности 43

раздел 4

Дыхание и релаксация во время беременности 51

раздел 5

Подготовка к «водным» родам 59

раздел 6

Постнатальная аква-йога и плавание 71

От автора 94

Послесловие к русскому изданию 95







ВВЕДЕНИЕ В АКВА-ЙОГУ

Вода – источник жизни на Земле. Водная среда знакома человеку с утробы матери, где он пребывает в амниотических водах до своего рождения. Будучи идеальной средой для занятий йогой, вода способствует эффективной растяжке мышц и развитию дыхательных возможностей в гораздо большей степени, чем занятия на суше. Занимаясь йогой в воде, мы извлекаем максимум пользы и удовольствия и от йоги, и от плавания. Практика релаксации на воде помогает справиться с тревогами и обрести гармонию с собой и окружающим миром.

Преимущества занятий аква-йогой

10

введение в аква-йогу

Аква-йога – наиболее естественный и целостный путь к хорошей физической форме и здоровью. Это мягкий и простой способ получить удовольствие от движения и дыхания в воде. В этой книге представлены комбинации уникальных упражнений для будущих и уже состоявшихся мам, многие из которых являются асанами йоги, адаптированными к практике в водной среде, с элементами различных стилей плавания.

Хорошее здоровье – это гораздо больше, чем просто отсутствие болезней. Чтобы в полной мере радоваться беременности и первым месяцам после родов, необходимы общая удовлетворенность жизнью и энергичность. С древних времен люди и животные используют воду в лечебных и восстановительных целях. Греки и римляне уделяли большое внимание не только принятию ванны, но и упражнениям в воде. Массаж в воде лечит травмы, способствует поддержанию хорошей физической формы и расслаблению, тонизирует и укрепляет тело.

Плавание для укрепления здоровья

Плавание укрепляет иммунитет, помогает избавиться от простудных

▷ В воде в положении на животе можно без напряжения выполнять широкие движения бедрами...



и некоторых других заболеваний. Влияние плавания на дыхательную систему облегчает жизнь людям, страдающим астмой. Сложно найти человека, которому плавание не принесло бы пользы, равно как и человека, которому оно оказалось бы не по силам. Плавание наилучшим способом развивает выносливость, гибкость и силу, так как оно воздействует системно на весь организм.

Плывать может каждый, независимо от возраста и физической формы. В воде мышцы и суставы работают свободнее, без сотрясений

и ударов, случающихся во время упражнений на суше. Плавание идеально подходит тем, кому следует избегать тяжелых физических нагрузок, – как раз женщинам во время беременности.

Польза от плавания всем хорошо известна. Занятия плаванием увеличивают рабочий объем легких и улучшают их кровоснабжение. Жировая прослойка уменьшается, быстро замещаясь мышцами, укрепляются хрящи, связки, сухожилия, внутренняя мускулатура. Плавание помогает при проблемах с поясницей, болезненном артрите или воспалении суставов.

Улучшается функция сердечно-сосудистой системы и мышечный тонус, замедляется пульс, сокращается восстановительный период при нагрузках, что очень важно во время родов.

Усиливается капиллярное кровообращение, возрастает уровень гемоглобина. Восстановление после травматичных родов или операции кесарева сечения проходит быстрее.

Из всех возможных физических упражнений плавание оздоравливает лучше и быстрее всего, доставляя при этом удовольствие.

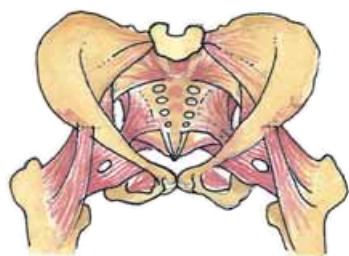


◁ ...это возможно и в положении на спине, с поддержкой или без.

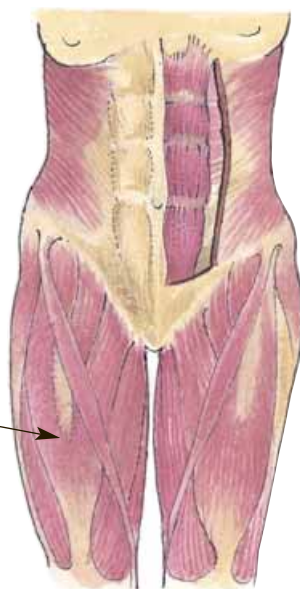
Мышцы и связки, важные для осанки во время беременности и после родов

Во время беременности и после родов необходимо укреплять и растягивать мышцы спины, ягодиц, бедер и живота. В аква-йоге, как и в классической йоге, это делается при помощи комбинации растягивающих и дыхательных упражнений. Но именно в воде это особенно эффективно.

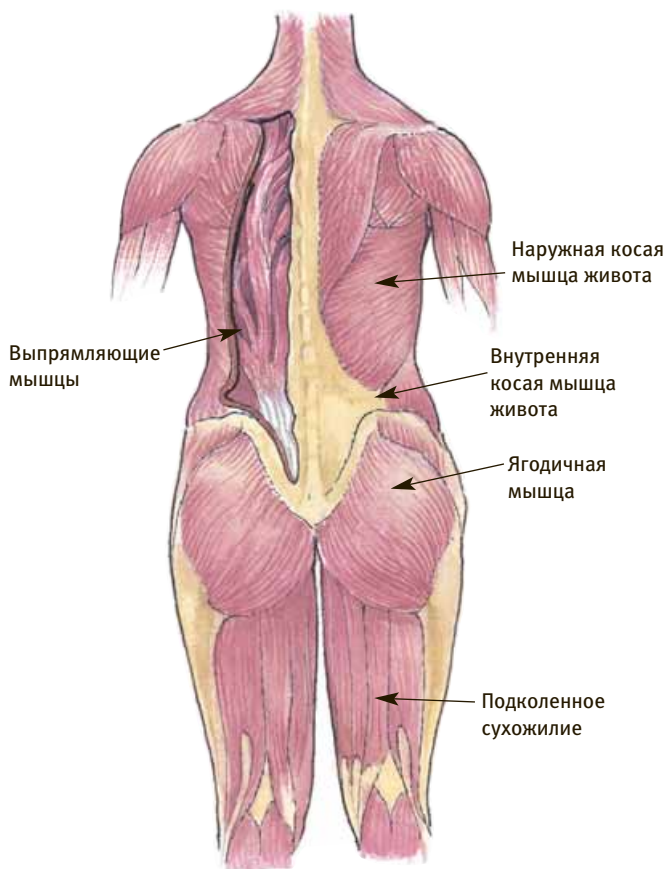
Глубокие слои мышц спины и мышцы ног отвечают за осанку во время беременности и после родов, удерживая таз в правильном положении и поддерживая ребенка.



Связки таза



Вид спереди. Квадрицепс



Вид сзади

Дыхание прежде всего

Аква-йога сочетает медленную растяжку, технику дыхания и релаксацию. Из-за сопротивления воды мышцы работают интенсивнее. Тело ощущается в воде практически невесомым, поэтому сложные растягивающие позы даются без напряжения. Аква-йога пока широко не практикуется, хотя в ней отлично сочетаются польза от йоги и плавания по отдельности. Оба вида активности подразумевают использование глубокого дыхания. Плавание в сочетании с ритмичным глубоким дыханием тренирует и оздоравливает весь организм. Растягивая тело и успокаивая ум, оно превращается в йогу, описанную в классических индийских текстах.

Цель этой книги – развить умение двигаться плавно. Культивируя принцип «движение в естественном потоке», возможно сочетать активное взаимодействие с внешним миром и умение принимать все внешнее таким, какое оно есть. Водная среда отлично поддерживает стремление практикующего йогу к внутреннему балансу, без которого духовная и физическая гармония невозможны. Зарождение новой жизни и появление на свет ребенка особенно требуют такой гармонии тела и духа, и аква-йога прекрасно справляется с этой задачей.

▽ Ребенку в воде свободно и легко.



Суть аква-йоги

12

введение в аква-йогу

Плавание – очень эффективное средство для поддержания хорошей физической формы и быстрого ее восстановления. Поэтому польза плавания для женщин во время беременности и после родов очевидна. Более того, плавание может оказаться единственной подходящей физической тренировкой для женщины на всем протяжении беременности.

Если женщина выполняет физические упражнения во время вынашивания ребенка, беременность протекает легче. Человеческому телу необходима физическая нагрузка для поддержания формы. Многие жалобы во время беременности связаны с пассивным с физической точки зрения образом жизни женщины. Занимаясь аква-йогой, вы получите за достаточно короткое время необходимую нагрузку без ненужного напряжения и риска травм, а результаты становятся очевидны уже через два получасовых занятия в течение недели.

И йога, и плавание идеально подходят женщинам во время беременности и после родов, но аква-йога – это нечто большее, чем просто соединение плавания и йоги. Во время беременности вы будете ощу-



щать себя более благополучно, подготавливаясь к родам и физически, и психологически.

Во время беременности организм должен эффективно реагировать на дополнительное напряжение и стресс, связанные с прибавлением веса и гормональными изменениями. При правильном подходе такие физические изменения могут переноситься до самых родов с легкостью и радостью.

△ Йога помогает «раскрыть» тело к родам и «закрыть» после родов.

Занятия во время беременности

Исследования в США показали, что у женщин, занимающихся в воде, пульс реже, а кровяное давление ниже по сравнению с женщинами, занимающимися обычными упражнениями. Дети, находившиеся на тот момент в утробе, также имели более низкие показатели пульса при занятиях их мам в воде.

Тело в воде практически невесомо, поэтому абсолютно все беременные женщины сразу же чувствуют себя более комфортно и свободно. Уменьшаются или проходят обычные для беременности болевые ощущения внизу спины, в шее и коленях, связанные с распространенной асимметрией тазобедренных суставов и плохой осанкой. В горизонтальном положении во время плавания у женщины снижаются вероятность переутомления и кровяное давление.

◁ Аква-йогой без особых усилий тренируются все четыре слоя абдоминальных мышц, расположенных вокруг растущей матки.



Воздействие на мышцы

В аква-йоге мышцы сокращаются в изокINETическом режиме, то есть с постоянной скоростью. Такие нагрузки женщинам более полезны, по сравнению с упражнениями, укорачивающими мышцы через напряжение при изотонических и изометрических сокращениях.

▷ В воде можно выполнять упражнения на активную растяжку ног вплоть до самых родов.

Аква-йога улучшает транспортировку кислорода через кровь в мышцы и способствует выбросу метаболитов в лимфу. Матка – это, по сути, мышца, и чтобы токсины и углекислоты, скапливающиеся при мышечной работе, выводились наиболее эффективно, к матке должен быть обеспечен приток обогащенной кислородом крови. Вы становитесь энергичнее, чувствуете себя более привлекательной и здоровой, улучшается ваш сон.

Сильное сердце

Аква-йога прекрасно, даже лучше чем йога на суше, тренирует сердечно-сосудистую систему. Температура тела в воде не поднимается во время выполнения упражнений, что также немаловажно для беременных женщин.



◁ На поздних сроках беременности и в послеродовой период аква-йога способствует поддержанию правильной осанки.



△ Теперь малыш – ваш новый компаньон в занятиях постнатальной аква-йогой.



Подготовка к родам

Вне зависимости от выбора способа родов (в воде или на суше), аква-йога будет вам полезна не только в период беременности, но и во время родов, так как в воде можно научиться контролировать родовую боль.

Беременность для любой женщины – время интенсивных перемен. Аква-йога, соединяя в себе физическое, эмоциональное и духовное начала, поможет вам их гармонизировать. Она способствует налаживанию контакта с ребенком еще в утробе и учит будущую маму умению расслабляться. Аква-йога очень полезна и для плода, помогает ему укрепить мышцы и развивает

восприимчивость к внешнему миру задолго до появления на свет.

Вода «снимет» эмоциональную скованность, а это поможет избежать излишнего напряжения в родах. Аква-йога даже больше, чем классическая йога, влияет на нервную систему, одновременно успокаивая и стимулируя ее. Выполнение вращений тазом, раскачиваний и петель в воде способствует правильному внутриутробному положению плода.

В послеродовой период, восстанавливая форму и здоровье, очень важно тонизировать глубокие мышцы вокруг сократившейся матки. Так что, родив, возвращайтесь в бассейн и прихватите с собой малыша!