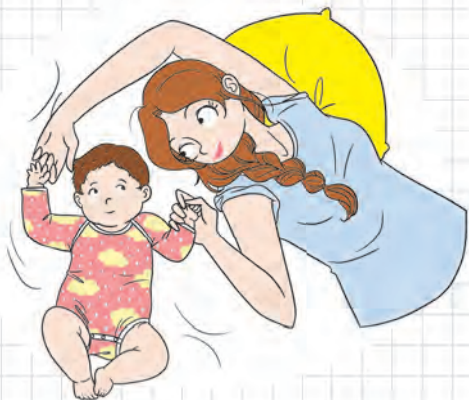




## Содержание

Введение.....	3
Шест «Какая йогица-мама в вас дремлет?».....	4
Глава 1. Йога как способ восстановления после родов.....	7
Глава 2. Я воссоединяюсь со своим телом.....	22
Глава 3. Я справляюсь с незначительными недугами с помощью постнатальной йоги....	43
Глава 4. Я нахожу свой ритм: три программы для йогицы-мамы.....	58
Заключение.....	94





# Введение

**В**ы только что были беременны, за прошедшие девять месяцев пережили трансформацию своего тела, а затем роды, которые прошли более или менее благополучно. Часто мы полагаем, что появление на свет ребенка означает собой конец марафона, но это не совсем так. На самом деле роды — своеобразный этап «Тур де Франс», впереди вас ждут новые испытания. Вам понадобилось девять месяцев, чтобы на свет появилось маленькое существо, которое сейчас вы держите на руках, еще столько же времени потребуется, чтобы ваш организм полностью оправился от всех гормональных и физических потрясений.

Действительно, после родов тело меняется, а гормональная система находится в дисбалансе. Вполне вероятно, что вы столкнулись с послеродовой хандрой, усталостью или болями в спине. Зачастую, чтобы восстановить ритм, в частности заняться спортом, мы привыкли ждать, когда станет лучше. Цель йоги после родов как раз и состоит в том, чтобы привести организм в норму с помощью мягких движений, которые помогут постепенно обрести гармонию с телом и навести порядок в голове. Какой позитив! Так зачем же ждать?

Благодаря этой книге вы заново научитесь уделять время себе, заботясь о своем теле с помощью программ йоги, адаптированных специально для молодых мам. Независимо от того, профессиональная вы спортсменка или начинающая, хотите заниматься одна или с ребенком, здесь вы получите всю необходимую информацию и помощь.

Итак, приступим?



## Тест «Какая йогиня-мама в вас дремлет?»

Все люди разные, и уникальной модели мамы не существует. Все женщины заботятся о своих детях инстинктивно. И у каждой из них свои желания, темперамент и образ жизни. Есть ли у вас тотемное животное? Пройдите следующий тест, чтобы узнать, какое животное вам ближе — коала, львица или волчица.

### Во время беременности вы...

- ❖ сохраняли физическую активность до самых родов.
- ✳ открыли для себя пренатальную йогу и ее преимущества.
- ⚙️ делали то, что могли, то есть не много.

### За период беременности вы...

- ❖ набрали несколько килограммов, но в пределах нормы.
- ⚙️ набрали больше, чем положено.
- ✳ пытались ограничивать себя, но с переменным успехом.



### Каким было ваше отношение к своему изменившемуся во время беременности телу? Вы...

- ⚙️ обожали его.
- ❖ испытывали смешанные чувства.
- ✳ ненавидели его.

### До рождения ребенка...

- ⚙️ у вас было готово абсолютно все: комната, декор, мебель, одежда до 6 месяцев.
- ❖ вы приобрели лишь необходимый минимум: кровать, три боди и ванночку.
- ✳ вы купили всего понемногу: красивую игрушку, соску, мягкое одеяло и т. д.

### Отпуск по беременности и родам позволил вам...

- ❖ наконец-то выспаться: последние месяцы на работе были очень тяжелыми.
- ⚙️ в полной мере насладиться беременностью.
- ✳ посетить кино, ресторан, выставку, научиться вышивать.

### С тех пор как ваш малыш появился на свет...

- ☀ вы все делаете только для него.
- ✳ вы делите время между ним и остальной частью вашей жизни.
- ⚡ вам сложно управлять своей повседневностью.



### Вы вернулись к работе...

- ⚡ почти сразу, потому что сами себе начальница.
- ✳ после отпуска по беременности и родам, предусмотренного законодательством.
- ☀ пока не вернулись.

### Дни с младенцем...

- ⚡ это спорт: сложно находиться на одном месте.
- ☀ адаптированы к его ритму жизни: кушать, играть, спать.
- ✳ требуют планирования: нужно «жонглировать» между коллегами, семьей, друзьями.

У вас большинство ответов ☀:

*вы скорее йогиня-коала.*

Ваш малыш всегда находится рядом с вами, и ваши дни сосредоточены лишь на нем: кормление, прогулка, сон, игры... Как мама-коала вы никогда не оставляете его и все свое время проводите с ним. Это хорошо подходит вам, у вас нет желания воссоединиться с внешним миром. Но сейчас, спустя несколько месяцев, вы чувствуете, что уже не так активны.

### Уделяете ли вы время себе?

- ☀ Никогда, это даже не приходило вам в голову.
- ⚡ Редко, вы не думаете об этом.
- ✳ Как только появляется возможность, что случается крайне редко.

### Вы можете расстаться со своим малышом...

- ☀ на пять минут, чтобы сходить в душ.
- ✳ на час, чтобы прогуляться и подышать воздухом.
- ⚡ на день, чтобы пойти на работу.

### До беременности вы занимались спортом...

- ✳ умеренно.
- ⚡ профессионально.
- ☀ редко.



### Чего с появлением малыша не хватает вам больше всего?

- ⚡ Физической активности.
- ☀ Сна.
- ✳ Знаний.



Подсчитайте баллы!

☀	⚡	✳



Ваш малыш становится более подвижным, спит гораздо меньше, а у вас появились лишние килограммы, из-за чего вам все сложнее успевать за ним.

**Что принесет вам постнатальная йога:** динамизм. Занятия йогой позволят вам обрести тонус мышц промежности и укрепить мышечный корсет, что пригодится при ношении на руках подрастающего малыша. Обратитесь к странице 61, чтобы подробнее узнать о программе восстановления.

**У вас большинство ответов** ➤: *вы йогиня-львица.*

Вы воин и всем управляете. Часто бывает так, что забота о львенке похожа на скоростной бег, но вы можете быть одновременно деловой женщиной и состоявшейся мамой. Если кто-то слишком приблизится к вашему малышу, вы зарычите, как львица! Для молодой мамы, только что вернувшейся на работу, вы проявляете удивительный динамизм. Но, поскольку вам трудно делегировать полномочия, вы сражаетесь с ежедневными делами самостоятельно: покупки, подгузники, работа, отлучение от груди, бессонные ночи, вакцинация, няня...



**Что принесет вам постнатальная йога:** спокойствие. Найдите время для того, чтобы отпустить все напряжение и уделить время себе. Это важно, чтобы избежать эмоционального выгорания. Близкие и коллеги справятся со своими делами самостоятельно, и все будет хорошо. Обратитесь к странице 76, чтобы познакомиться с упражнениями, адаптированными к плотному графику.

**У вас большинство ответов** ✨: *вы йогиня-волчица.*

Будучи волчицей, вы живете стаей и склонны пропускать других вперед. Несмотря на рождение ребенка, вы продолжаете вести социальную жизнь так же активно, как и раньше, и повсюду берете малыша с собой. Вы никогда не говорите «нет» чашечке кофе на террасе с подругами, деловому ужину или какой-нибудь выставке. Вы всегда находитесь в социуме! Вместе с тем вы посещаете педиатра, организуете адаптацию к яслям, покупаете детское питание... Отлично! Ну а как насчет вас?

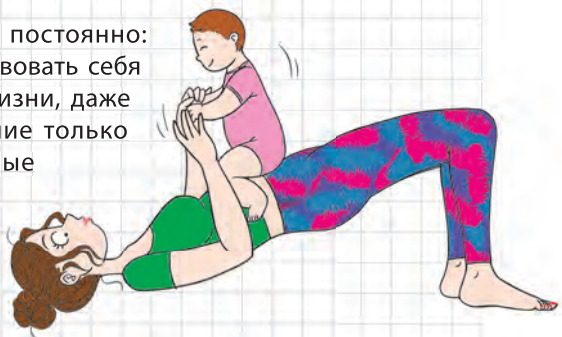
**Что принесет вам постнатальная йога:** переориентацию. Найдите время для себя. Это важно, особенно после родов! Благодаря йоге вы обретете гармонию тела и разума, что позволит делать необходимые перерывы в напряженной повседневной жизни. А если вам тяжело расставаться с малышом, знайте: вы можете практиковать йогу вместе с ним. Обратитесь к странице 85, чтобы познакомиться с позами.



# Глава 1

## Йога как способ восстановления после родов

А-а-а, знаменитая йога! Мы слышим о ней постоянно: комплексы упражнений, позволяющих чувствовать себя лучше, лекарство от всех недугов, образ жизни, даже элитарная дисциплина, имеющая отношение только к горстке посвященных. Все перечисленные интерпретации существуют, и можно легко запутаться в определениях, особенно когда дело касается практики в деликатный период, который наступает после родов. Постнатальная йога распространена не так широко, но это ее направление начинает развиваться и уже доказало свою ценность.



### Что же такое йога?

#### Сначала была йога

Родом из Индии, эта практика направлена на воссоединение тела и разума, обретение душевного равновесия и хорошего самочувствия. Если в Индии йога рассматривается как философия жизни, то на Западе духовный аспект менее выражен.



#### Немного истории

Термин «йога» происходит от корня *jug*, который в переводе с санскрита означает «подключиться», «присоединиться». Идея заключается в том, чтобы объединить тело и разум, человека и Вселенную, осознавая и слушая собственный внутренний мир.



Первые античные тексты говорят о медитативном покое и внимании к дыханию, чтобы достичь состояния наполненности, освобождения. В начале нашей эры в других текстах начинают упоминаться асаны, или позы. Лишь в XIX веке йога становится популярной в Соединенных Штатах и Европе: с 1920 года появляются сведения о преимуществах йоги для здоровья тела. Наконец, XX столетие знаменует собой слияние философии и желания пробудить чувства для обретения баланса. Развиваются такие направления йоги, как хатха (самое популярное), айенгар, аштанга, виньяса, бикрам и др.

### Ударное трио

Йога сочетает в себе позы (*асаны*), дыхание (*пранаяму*) и медитацию (*пратьяхару*).

- **Асана** — поза, которая удерживается некоторое время, чтобы сконцентрироваться, сбалансировать тело и разум, обрести устойчивость и гибкость. Это активная медитация.
- **Пранаяма** — осознанное дыхание. Ее цель — расслабить тело и очистить его от негатива.
- **Пратьяхара** — чистая медитация для обретения спокойствия, связи со своим внутренним «я». Это техника отвлечения чувств от объектов, на которые они направлены.



### Разные практики для различных целей

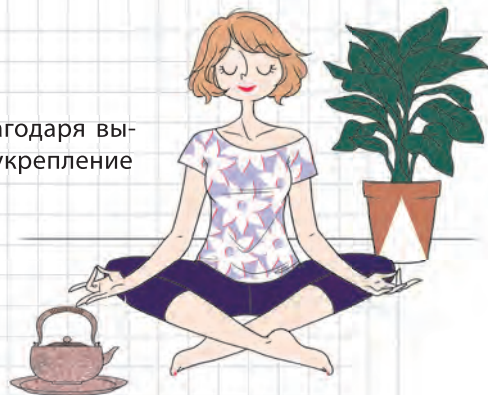
Вы наверняка уже слышали названия нескольких видов йоги, но не всегда понимали, о чем идет речь. Действительно, существуют разные направления йоги.

- **Динамические виды йоги** (аштанга и виньяса) представляют собой серию физических поз. Они самые впечатляющие и популярные, но подходят не всем, особенно если вы новичок или у вас есть проблемы со спиной.
  - **Постуральная йога** (айенгар) более статичная и акцентирует внимание на выравнивании тела.
  - **Более мягкая йога** (хатха-йога) подходит для широкой аудитории, особенно пожилым людям и тем, кто ищет щадящую практику.
- **Пренатальная йога** адаптирована для будущих мам, она помогает облегчить недуги во время беременности и подготовиться к родам.
  - **Постнатальная йога** позволяет возобновить физическую активность после родов.
- Независимо от типа йоги занятие состоит из серии поз, соответствующих уровню практикующих, и возвращения в состояние глубокого расслабления с помощью короткой медитации, проводимой преподавателем.

## Польза для тела и разума

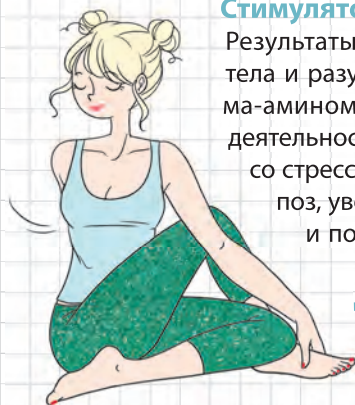
### Союзник против стресса

Йога имеет большое количество преимуществ благодаря выполнению поз, направленных на расслабление и укрепление организма, и дыханию, регулирующему поток жизненной энергии. В первую очередь она позволяет снизить уровень стресса: фокусирование внимания на положении тела и дыхании на протяжении всего занятия вызывает почти медитативное состояние. Кроме того, йога развивает способность к концентрации, потому что вы должны быть сосредоточенными, чтобы удерживать позу.



### Стимулятор счастья

Результаты многочисленных исследований показали пользу йоги для тела и разума. Во время занятия йогой повышается уровень ГАМК (гамма-аминомасляной кислоты — нейромедиатора, который блокирует деятельность мозга). В дополнение к дыханию, помогающему справиться со стрессом, физическая активность, вызываемая последовательностью поз, увеличивает уровни окситоцина и дофамина (гормонов радости) и позволяет расслабиться.



### Дисциплина, которая тонизирует тело и повышает гибкость

Регулярно практикуя йогу, вы разовьете мышечную силу и гибкость, необходимые для физического здоровья, и тем самым снизите риск получения травм и избавитесь от болей в спине и коленях, напрямую связанных с осанкой и растяжкой.

## Почему полезно заниматься йогой после беременности

### Что такое постнатальная йога?

Постнатальная йога основана на принципах традиционной йоги. Это сочетание поз и дыхания, адаптированных к физиологии женщины после беременности и родов.

### Немного истории... 1980-е годы

Новое направление йоги было создано Бернадетт де Гаске, врачом и йогом, в начале 1980-х годов. Оно призвано помочь женщинам в процессе вынашивания плода и во время родов, а также в послеродовой период. Приспосабливая принципы йоги к физическим изменениям, вызванным беременностью, это направление предлагает безопасную практику во время беременности и после нее.





## Над чем мы работаем?

Во время беременности организму пришлось адаптироваться и освоить место:

- по мере того как плод растет, матка поднимается вверх, в результате чего расширяются ребра;
- но чем больше ребенок, тем сильнее матка давит вниз, что вызывает дополнительное давление на тазовое дно и промежность, которые должны удерживать вес;
- в конце концов тазовые кости раздвигаются, чтобы ребенок принял правильное положение и тем самым облегчил себе прохождение по родовым путям во время родов.

Таким образом, цель послеродовой йоги — восстановить организм: с помощью адаптированных поз вернуть ребра в естественное положение и, не напрягая промежность, свести тазовые кости.

## Мне комфортно в моих новых кроссовках мамы!

Практика послеродовой йоги также позволяет переориентироваться на себя, помогает расслабиться и восстановиться благодаря дыханию и движениям диафрагмы. Адаптированные позы, с которыми вы познакомитесь позже, способствуют восстановлению контакта со своим телом и таким образом защищают его.



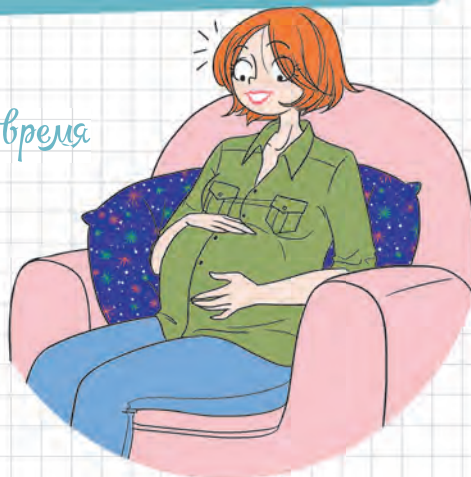
## Когда начинать?

Рекомендуем как можно скорее проработать мышцы промежности, чтобы предотвратить пролапс (опущение органов). Вы можете начать практиковать йогу сразу после родов, чтобы организм постепенно восстанавливался.



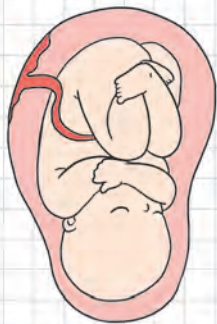
## Через что прошло мое тело за время беременности и родов?

Эти девять месяцев — настоящее цунами для организма, так что нужно как минимум столько же времени для его полного восстановления. Некоторые врачи даже говорят, что для полного физического и эмоционального восстановления требуется год.



## Как гормональный фон влияет на развитие ребенка

С первых дней беременности гормоны играют ключевую роль. Организм женщины постепенно меняется благодаря прогестерону и релаксину, которые выделяются начиная с момента зачатия, чтобы матка росла без сокращений. Однако в расслабленном состоянии находится не только матка, но и все тело: сухожилия слабеют, тело становится менее гибким, пищеварение замедляется (что может привести к запорам).



### Мое тело меняется, чтобы освободить место для малыша

Матка за время беременности увеличивается в шесть раз: изначально размером с апельсин, затем она становится как большой арбуз, растягиваясь от лобка до нижней части грудной клетки. Мышцы брюшного пресса удлиняются на 15 сантиметров, чтобы матка могла расти. Ребра и тазовые кости расширяются, объем груди увеличивается. Живот становится больше и плотнее. В дополнение ко всему по мере набора веса плода постоянно увеличивается давление на промежность — орган, который служит своеобразным гамаком для матки и находится под тазовым дном (см. с. 16).

## После боя подводим итоги

После родов матка возвращается к прежним размерам через шесть недель. На сведение тазовых костей потребуется не менее шести месяцев. Что же касается груди, то время восстановления будет зависеть от того, кормите вы грудью или нет. Ниже приведен краткий обзор того, чего ожидать сразу после рождения ребенка.

- **Сухожилия**, окружающие суставы, во время беременности стали чрезмерно расслабленными из-за гормонов, что могло спровоцировать незначительные растяжения (в области лодыжек, под коленными чашечками).
- В этот период ваши **внутренние органы** были сжаты, поскольку в утробе находился ребенок, который рос и набирал вес. После родов объем матки резко уменьшается и все эти органы опускаются вниз.
- На поздних сроках беременности из-за поднятой вверх матки **грудная клетка** была расширена и укорочена; в последний месяц легкие изо всех сил старались найти оптимальную амплитуду движений.
- За девять месяцев **мышцы брюшного пресса и промежности** ослабели, потому что в течение всего этого времени подвергались тяжелым испытаниям.
- Если живот у вас слишком выпирает вперед, вероятно, на последних месяцах беременности вы сильно прогибались в **пояснице**.

## Йога спешит на помощь!

Ваше тело напоминает поле боя? Не волнуйтесь, это нормально! Главное — убедиться в том, что все вернулось на свои места. Не паникуйте! Шаг за шагом вы восстановитесь, и постнатальная йога поможет вам в этом.



### Совет мамам

Можно носить поясничный бандаж, адаптированный для беременных женщин и молодых мам, в течение двадцати одного дня после родов. Если вы приобрели бандаж во время беременности, подумайте о том, чтобы взять его в роддом. Он уменьшит боли в пояснице и подтянет таз после родов.



## Как постнатальная йога поможет мне вернуть все на свои места?



Благодаря формированию правильной осанки, глубокому дыханию, проработке мышц промежности и брюшного пресса постнатальная йога позволяет защитить ваше тело при выполнении повседневных действий и подготовить его к возвращению к нормальной физической активности.

### Она формирует правильную осанку

#### Беременность — вызов спине...

Во время беременности вашему организму пришлось приспособиться к вынашиванию и рождению малыша, поэтому у вас изменилась осанка. Тяжелый живот и увеличившаяся грудь поменяли положение тела, усилив кривизну в нижнем отделе позвоночника, и рисунок движений. После родов вы должны заново приучить свое тело и выпрямить его. Правильно держаться в новом теле — это основа!

### ...как и кормление грудью!

Кроме того, теперь у вас есть ребенок, которого нужно кормить и носить на руках. При грудном вскармливании или кормлении из бутылочки

вы склонны сутулиться и сводить плечи. Однако лучше растянуть позвоночник и опустить плечи во избежание чрезмерного напряжения — тело скажет вам спасибо! Зачастую,

когда вы держите малыша на руках, у вас появляется непреодолимое желание наклониться в противоположную сторону, чтобы компенсировать его вес. Найти и сохранить правильное положение тела — это первое, что нужно сделать. Тем самым вы приведете в тонус мышцы спины и брюшного пресса, не навредив себе.



### Правильное положение стоя

Слегка согните ноги в коленях и подвигайте тазом, перемещая лобок спереди назад. Кроме того, можете выполнить им небольшие круговые движения. Затем выпрямите ноги в коленях и вытяните позвоночник. Вы не должны ни прогибаться в пояснице, ни сводить плечи.

### Помощь при ношении ребенка

- **Послеродовой бандаж:** поддерживает таз и не позволяет выгибаться позвоночнику, а значит, фиксирует поясницу. Кроме того, сразу после родов мышцы брюшного пресса ослаблены, поэтому бандаж поможет сохранить определенный тонус в положении стоя.
- **Переноска или слинг:** малышу необходимо постоянно контактировать с мамой, чувствовать ее запах, слышать ее голос, прикасаться к ней. Но постоянное ношение ребенка на руках зачастую приводит к нарушению осанки. Детская переноска или слинг позволит вам исправить ситуацию (и к тому же освободит ваши руки!). Однако будьте внимательны: следует правильно расположить ребенка, чтобы еще больше не нарушить осанку.



### Правильное положение сидя

Поддерживать правильное положение сидя — одна из самых сложных задач из-за недостаточной гибкости и слабости постуральных мышц. Как и в случае с положением стоя, вы должны сохранять растяжение позвоночника по всей его длине. Наиболее частые ситуации:



#### Во время игры с малышом:

- ✗ Со скрещенными ногами, склонившись над ребенком, лежащим на игровом коврике.
- ✓ Сидя на коленях и выпрямив спину.

#### Во время кормления малыша:

- ✗ Чрезмерная сутулость.
- ✓ Спина прямая, руки лежат на подушках для грудного вскармливания.



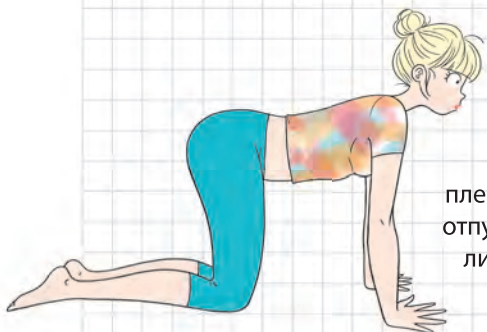
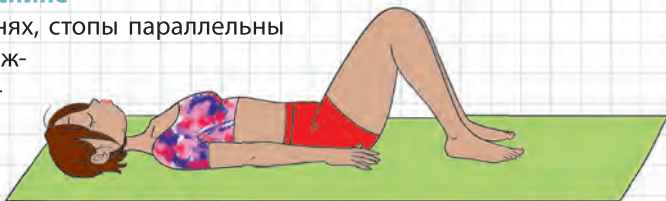
### Восемь золотых правил кормления (грудью или из бутылочки)

1. Примите удобное положение (даже если ребенок плачет).
2. Во время кормления дышите глубоко и не задерживайте дыхание.
3. Избавьтесь от напряжения в шее: наблюдая за тем, как малыш кушает, вытяните шею и опустите плечи.
4. Держите спину прямо.
5. Используйте подушки для грудного вскармливания, чтобы прижать ребенка к себе и расслабить руки.
6. Чередуйте стороны (даже при кормлении из бутылочки!), чтобы не создавать дисбаланс.
7. Воспользуйтесь этим моментом, чтобы обнять своего ребенка.
8. Прислушайтесь к дыханию малыша и расслабьтесь (оно оказывает такое же успокаивающее действие, как мурлыканье кошек!).

## Во время сеанса йоги

### ✓ Правильное положение тела на спине

Лягте на спину, согните ноги в коленях, стопы параллельны и находятся на ширине таза. Вы не должны прогибаться в пояснице или слишком сильно прижимать ее к полу. Найдите положение, которое позволяет максимально растянуть мышцы живота и спины.



### ✓ Правильное положение на четвереньках

Спина прямая, позвоночник ровный по всей своей длине от копчика до макушки. Руки находятся под плечами, таз — над коленями. Будьте внимательны: не отпускайте голову и удерживайте позвоночник на одной линии, иначе пострадает его шейный отдел.

## Йога прорабатывает мышцы живота и массирует внутренние органы

### После родов органы возвращаются к своему прежнему размеру... или почти возвращаются

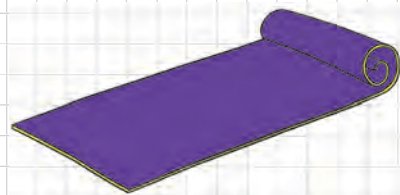
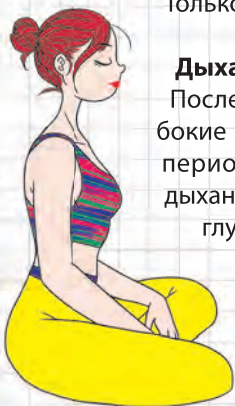
Вот и все, ваша матка сократилась, китовый режим отключен!

У вас наконец восстановился объем легких, и вы можете нормально дышать, не испытывая одышки через каждые три шага. Это хорошие новости! Кроме того, ваш кишечник заново отвоевывает себе место в животе, девять месяцев проведя в слегка сжатом состоянии; мышцы брюшного пресса, которые были максимально растянуты, наконец-то возвращаются в разумные пределы.

Только все они не совсем подходящего размера и не в нужном месте.

### Дыхание — инструмент для восстановления области живота

После родов дыхание животом способно проработать и укрепить глубокие абдоминальные мышцы. И именно в йоге, как и в послеродовой период, дыхание является фундаментальным принципом, поскольку дыхание и движения взаимосвязаны. Для оптимального дыхания, то есть глубокого и полного, важно принять правильное положение тела: например, если вы прогибаетесь в пояснице, ваше дыхание животом будет поверхностным, а если сутулитесь, то грудная клетка не достигнет своего максимального объема. Невозможно совершать правильные движения без правильного дыхания. О каком дыхании идет речь? И какова его эффективность?

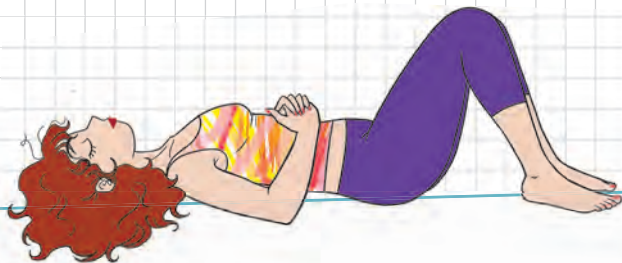


## Брюшное дыхание для мягкого тонуса мышц

Это дыхательная техника, задействующая только мышцы живота, в отличие от грудного дыхания, при котором сокращаются мышцы грудной клетки, что приводит к ее расширению. Во время ваших занятий йогой рекомендуется использовать брюшное дыхание.

### Как мне почувствовать брюшное дыхание?

Лягте на спину, согните ноги в коленях, вдохните, наполняя живот воздухом. Выдохните и представьте, что ваш пупок прилипает к позвоночнику. Это дыхание позволяет задействовать не прямые мышцы живота, а поперечные и косые.



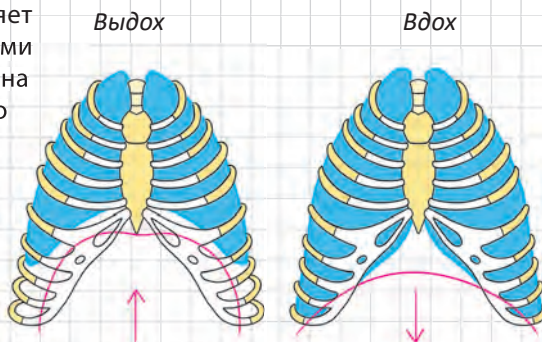
### Почему после родов не следует прорабатывать прямые мышцы живота?

Все очень просто: прямые мышцы живота полностью потеряли свой тонус, поэтому сокращение травмирует их. Подобно растянутой резинке, им необходимо дать время спокойно вернуться к своему прежнему размеру. Кроме того, поскольку они не будут реагировать на сокращение, вы лишь окажете ненужное давление на нижнюю часть живота, что не пойдет на пользу ни внутренним органам, ни промежности. Ни в коем случае не поднимайтесь вперед из положения лежа! Вставайте, перевернувшись на бок (см. с. 18).

## Гипопрессивное дыхание поможет укрепить область живота

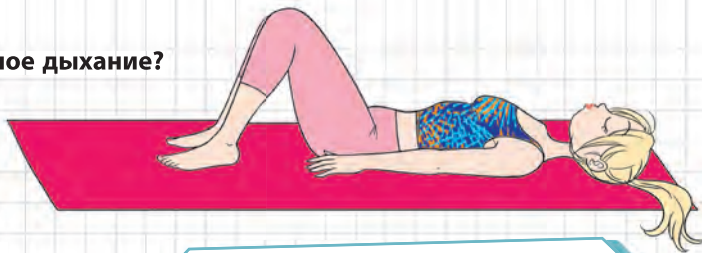
Это техника дыхания, использующая движения диафрагмы. Она была разработана доктором Марселем Кофризом в начале 1980-х годов и сразу же стала популярной среди физиотерапевтов, специализирующихся на лечении в послеродовой период.

Данная методика очень эффективна в последний период родов и позволяет извлечь плаценту вместе с оболочками плода. Она заключается в том, чтобы на выдохе поднять диафрагму, максимально освободив живот; при этом внутренние органы подтягиваются вверх, а не опускаются вниз, оказывая давление на тазовое дно и промежность. Позже ее можно использовать для массажа кишечника, стимуляции процесса дефекации и облегчения болей в спине.



## Как выполнять гипопрессивное дыхание?

Лягте на спину, сократите мышцы промежности, выдохните, полностью опустошая легкие, и задержите дыхание. Затем вдохните так, как будто хотите подтянуть живот под ребра. В результате в области ребер образуется свободное пространство, что позволяет диафрагме подниматься автоматически. Ежедневно выполняйте как минимум один подход из трех повторений.



### Преимущества и недостатки гипопрессивного дыхания

**Плюсы:** помимо положительного воздействия массажа внутренних органов, гипопрессивное дыхание помогает обрести плоский живот и стройность.

**Минусы:** это довольно сложная техника, зачастую приходится начинать все сначала по несколько раз, прежде чем правильно совершить движение. Безопаснее практиковать ее в присутствии физиотерапевта или акушерки, владеющих приемами гипопрессивной гимнастики, чтобы научиться выполнять упражнения правильно. Подумайте об этом во время послеродовой реабилитации.

Однако будьте осторожны, если вы страдаете мигренью, вызванной высоким кровяным давлением, или вам проводили операцию кесарева сечения. В таком случае лучше обратиться к врачу перед практикой дыхания данного типа.



## Йога помогает восстановить промежность, подвергнутую испытаниям во время родов

Промежность — это область, на которую до беременности мы почти не обращаем внимания, это что-то запретное, запрещенное; никто не рассказывал нам о ней. Однако промежность играет очень важную роль, и о ней необходимо заботиться, особенно в послеродовой период, когда ее мышцы ослаблены.

## Промежность — для чего она нужна?

Промежность представляет собой совокупность мышц, расположенных в нижней части таза. Это своеобразная корзина под лобком, поддерживающая органы брюшной полости. Если мышцы промежности ослаблены, возникает недержание мочи, особенно после родов. Когда же они находятся в тонусе, это, помимо всего прочего, положительно сказывается на сексуальной жизни. Во время беременности промежность испытывает максимальную нагрузку, удерживая плод, а во время родов, растягиваясь, она позволяет ребенку появиться на свет. Даже если вам делали кесарево сечение, беременность ослабила мышцы промежности, так что не пренебрегайте их восстановлением.

## Как почувствовать промежность?

Сядьте на фитбол или скрестите ноги на полу, представьте свое влагалище и сократите его, как если бы сдерживали позыв к мочеиспусканию (но только не напрягайте мышцы ягодиц или брюшного пресса!).

