



پوگا

در دوران بارداری

سرشناسه : لند، امبر
Land, Amber
عنوان و پدیدآور : یوگا در دوران بارداری نویسنده امبر لند. ؛ مترجم
محمد عیوضی، لیلا عیوضی.
مشخصات نشر : نهران، سارگل، ۱۳۸۵.
مشخصات ظاهری : ۹۲ ص.؛ مصور (رنگی).
شابک : 978-964-5890-61-0
وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا
یادداشت : Yoga for Pregnancy, 2003
موضوع : هاناگویا
موضوع : ورزش برای زنان آبستن.
شناسه افزوده : عیوضی، محمد، ۱۳۴۷-، مترجم.
شناسه افزوده : عیوضی، لیلا، ۱۳۵۰-، مترجم.
رده‌بندی کنگره : ۹۱۳۸۵/۸۶ سی ۸۷۱۷۷
رده بندی دیویی : ۶۱۳۷۰۴۶
شماره کتابخانه ملی : ۴۹۰۲۳-۴۹۰۲۳ م



نام کتاب: یوگا در دوران بارداری

نویسنده: امبر لند

مترجمان: دکتر محمد عیوضی، فاطمه (لیلا) عیوضی

ویراستار: سمیه شریعتی‌راد

ناشر: انتشارات سارگل

صفحه آرای: سارگل (محرّم‌پور)

نوبت چاپ: اول - ۱۳۸۶

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۸۹۰-۶۱-۰

قیمت: ۳۵۰۰۰ ریال





فهرست مطالب

۹	آمادگی برای تغییر
۱۹	تنفس و تن آرامی
۲۹	رهنمودهایی برای انجام تمرینات
۳۷	وضعیت های نشسته و خوابیده به پشت
۵۹	وضعیت های ایستاده
۷۱	وضعیت های معکوس
۸۱	تمرینات بعد از زایمان
۹۲	برنامه ریزی برای جلسات یوگا

تن آرامی

تن آرامی یا ریلکسیشن معمولاً بعد از انجام حرکات یوگا و به مدت ۱۵ دقیقه انجام می شود. برای انجام ریلکسیشن یک لباس گشاد بپوشید و یا از یک پتو برای پوشاندن خود استفاده کنید، چرا که در حین انجام این تمرین، دمای بدن به سرعت پایین می آید و در این حالت شما سردتان می شود و نمی توانید به راحتی وارد وضعیت تن آرامی شوید. همچنین، می توانید با استفاده از یک موسیقی ملایم یا روشن کردن عود بر آرامش خود بیفزایید.

در یوگا معمولاً ریلکسیشن را در وضعیت شواسانا انجام می دهند. در این وضعیت شخص باید به پشت بخوابد و بدن کاملاً آرام و بدون حرکت باشد. با پیشرفت حاملگی می توانید بالش یا یک پتوی لوله شده در زیر زانوها قرار دهید تا تنش ها و انقباضات ناحیه کمر رها شود. از هفته سی ام حاملگی به بعد نباید به مدت طولانی بر روی پشت بخوابید. شاید بهتر باشد در این دوره، هنگام ریلکسیشن کوسنی بین زانوها قرار دهید و روی پهلوئی چپ دراز بکشید.

تن آرامی در وضعیت شواسانا

با بدنی صاف و طوری که دست ها و پاها به سمت خارج متمایل شده باشند روی زمین دراز بکشید (در صورت لزوم یک کوسن زیر زانوهایتان بگذارید). پاشنه ها را با فاصله از هم روی زمین بگذارید و انگشتان پا را به طرفین متمایل کنید. بازوها را به آرامی از بدنتان دور کنید، طوری که یک فضای خالی در زیر بغل ایجاد شود. کف دست ها را به سمت سقف برگردانید، چشم ها را ببندید، و مراحل تمرین را به ترتیب زیر انجام دهید:

دم بگیرید و انگشتان پاها را بکشید (۱)، سپس به همراه بازدم آنها را شل و رها کنید.

مجدداً دم بگیرید و انگشتان پاها را خم (۲)، و سپس با بازدم رها کنید. دم بگیرید و عضلات باسن را تا جایی منقبض کنید که از روی زمین تکان بخورند، سپس با بازدم رها کنید. دم بگیرید و کمر را به سمت زمین هل دهید، سپس با بازدم رها کنید. دم بگیرید و دست ها را مشت و آن گاه منقبض کنید (۳) سپس با بازدم رها کنید. دم بگیرید و دست ها را از انگشتان تا بازو و منقبض کنید به طوری که سرشانه ها بر روی زمین جابجا و کمی از هم دور شوند (۴)، سپس با بازدم رها کنید.



دم بگیرید، عضلات صورت را ابتدا جمع و منقبض کنید و سپس به سمت خارج بکشید و با بازدم رها کنید (ما معمولاً با این قسمت از بدن خود هیچ تمرینی انجام نمی دهیم، در حالی که این قسمت تنها بخشی است که همواره بدون پوشش و در معرض دید سایرین است). آرام آرام سر را از سویی به سوی دیگر بچرخانید تا موقعی که در آن احساس سنگینی کنید. توجه کنید که دندان هایتان بر روی هم فشرده نشوند و زبان به نرمی بر روی کف دهان قرار بگیرد و به سقف دهان نچسبیده باشد. پیشانی، گونه ها، و چانه را رها کنید.

۲۰ دور تنفس یوگایی انجام دهید. سپس اجازه دهید بدن به ریتم طبیعی تنفس و نفس های سطحی تر برگردد. تنفس های یوگایی را به صورت آگاهانه بشمارید. این کار از پراکندگی ذهن جلوگیری می کند. برای ادامه ریلکسیشن همان طور به آرامی دراز بکشید. اگر قصد دارید تصویرسازی ذهنی انجام دهید، هم اکنون وقت آن است.



بعد از پایان ۱۵ دقیقه به آرامی با شست سایر انگشتان را لمس کنید و تکان دهید. به آرامی دست‌ها را بالای سر ببرید، کشش دهید، و خمیازه بکشید. پاها را درون سینه جمع کنید و سپس به پهلوئی راست بروید. لحظاتی با چشمان بسته آرام و بدون حرکت دراز بکشید. دست‌چپ را روی سطح زمین قرار دهید و با کمک دست‌ها بنشینید و چشم‌ها را باز کنید. در این حالت باید در بدنتان احساس رهایی و وانهادگی داشته باشید.

تصویرسازی

گرچه تصویرسازی ذهنی برای اولین بار کمی مشکل است، اما به محض این‌که یاد بگیرید بر روی یک تصویر ذهنی متمرکز شوید، آن را تمرین راحت و آسانی می‌یابید که باعث نشاط و سرزندگی شما می‌شود.

بعد از انجام تمرینات تنفسی در وضعیت شایا و اسانایک صحنه دلخواه را تصور کنید و خود را در آن ببینید. می‌توانید خودتان را به تنهایی در یک ساحل وسیع تصور کنید. خورشید را در مقابل و آسمان آبی را در بالای سرتان ببینید و صدای برخورد امواج دریا به شن‌های ساحل را بشنوید. به رنگ آبی دریا، آسمان، و ابرها توجه کنید و به صدای امواج اقیانوس و فریاد مرغان دریایی گوش فرا دهید. بوی نمک و رطوبت هوا را حس کنید، خودتان را در حال قدم زدن روی شن‌ها و جمع کردن صدف مجسم کنید. نکته مهم آن است که تمام حس خود را برای خلق یک تصویر روشن و واضح به کار بگیرید و سپس خود وارد آن شوید. تلاش کنید خودتان را در این صحنه رها کنید.

مجبور نیستید حتماً از تصویر ساحل شنی استفاده کنید. تصویر انتخابی شما می‌تواند آبشار یا هر مکان دلخواه دیگر، اعم از واقعی یا خیالی، باشد. تنها نکته مهم آن است که با استفاده از حواس بینایی، لامسه، شنوایی، و بویایی تا حد ممکن تصاویر را به واقعیت نزدیک کنید. زنان باردار اغلب قبل از تولد کودکشان چهره او را مجسم و بر روی سلامتی و شادابی او تمرکز می‌کنند.



متعادل می کند، انجام یک وضعیت خنثی کننده مانند وضعیت «ماهی» (صفحه ۵۷) باعث می شود ناحیه گلو باز شود و اکسیژن بیشتری توسط خون به غدد برسد. از وضعیت های استراحت نیز می توان به عنوان وضعیت خنثی کننده استفاده کرد.

نکاتی که باید به خاطر داشته باشید

- همیشه با هر دو طرف بدن به طور یکسان کار کنید. هر تمرینی که بایک طرف از بدن انجام می دهید باید با طرف دیگر بدن نیز تکرار شود (این که یک طرف از بدن قوی تر و انعطاف پذیرتر از طرف دیگر باشد کاملاً طبیعی است). اول با نیمه راست و سپس با نیمه چپ بدن کار کنید. این کار به حرکات دودی روده ها و گوارش کمک می کند. تقریباً آنچه که در یوگا وجود دارد به افزایش کارایی و عملکرد طبیعی بدن کمک می کند.

- در کنار بعضی از وضعیت های ارائه شده در کتاب، تعداد دفعات انجام آن نیز ذکر شده است - البته این بدان معنا نیست که شما حتماً ملزم به انجام همین تعداد تمرین هستید. شما باید به پیام بدن خود گوش دهید و در صورت تمایل کمتر یا بیشتر از تعداد ذکر شده تمرین را تکرار کنید.

- همواره حرکات را همراه با تنفس انجام دهید. هر حرکتی باید بایک دم یا بازدم همراه باشد. یک رهنمود اساسی این است که همیشه هنگام بالا رفتن و باز شدن بدن باید دم بگیرید. این کار کاملاً منطقی است چرا که در این حالت فضایی برای باز شدن ریه ها وجود دارد. در مقابل، هنگامی که بدنتان پیچ یا خمش پیدا می کند بازدم موجب خروج هوای باقی مانده از ریه ها می شود.

- در دوران حاملگی هیچ گاه نفس خود را نگه ندارید و تمرینات حبس نفس انجام ندهید، زیرا چنین همواره به اکسیژن نیاز دارد.

- انجام تن آرامی مابین وضعیت ها بسیار مهم است و اجازه می دهد تا ضربان قلب و تنفس به وضعیت طبیعی برگردد.

- در حین انجام تمرینات چشم ها را ببندید. این کار باعث افزایش تمرکز می شود، ولی در طول وضعیت های ایستاده چشم ها را باز نگه دارید تا به حفظ تعادل شما کمک کند.

- از آنجاکه در طول حاملگی مرکز ثقل بدن تغییر می کند می توانید برای انجام وضعیت های تعادلی یا معکوس از صندلی، دیوار، یا شخص دیگری کمک بگیرید.

تمرینات یوگا همواره باید با راحتی و بدون تحمل درد و ناراحتی یا هر گونه فشار بر ذهن و بدن انجام شوند. در این تمرینات باید احساس (انبساط) جاری شده انرژی و کشش ملایمی در بدن به وجود آید. در تمام مدت به پیام های بدن خود توجه کنید و به آنها گوش فرا دهید. دو جنبه اصلی که لازم است در تمام وضعیت های یوگا رعایت شوند عبارتند از: ثبات و تداوم، و دیگری سهولت انجام تمرینات. حد توانایی بدن خود را برای انجام هر وضعیت پیدا کنید و تمرین را تا همان حد و بدون ایجاد فشار انجام دهید. به عضلات کشش بیش از حد وارد نکنید. در هر وضعیت با رسیدن به حداکثر میزان کشش باید قادر باشید برای مدتی که احساس راحتی می کنید، این وضعیت را نگه دارید. توانایی ایجاد کشش و رها کردن عضلات در طی زایمان می تواند کمک بزرگی برای شما باشد. اگر احساس می کنید انجام وضعیتی برایتان دشوار است می توانید از یک صندلی، دیوار، یا شخص دیگری برای انجام آن کمک بگیرید.

گاه ممکن است نوعی تضاد درونی ایجاد شود؛ به طوری که ذهن تمایل دارد تمرینات و کشش بیشتری انجام دهد، در حالی که فراموش کرده است که بدن آمادگی لازم برای انجام آنها را ندارد. اگر در یک جلسه تمرین خیلی سخت روی بدن کار کنید روز بعد بدنتان سفت و دردناک خواهد شد.

سعی کنید در طول تمرینات از پریشانی ذهنی جلوگیری، و توجه خود را به تنفس و حرکات بدن و احساسی که در بدنتان دارید معطوف کنید.

در یک وضعیت استاتیک و ایستا (مانند کشش سگ - صفحه ۷۳) بدن باید آرام و بی حرکت باشد. در مقابل در یک وضعیت دینامیک و پویا (مانند کشش گربه - صفحه ۴۶) بدن حرکت دارد. تنفس در حین انجام وضعیت های ایستا و پویا باید به راحتی و بدون فشار انجام گیرد.

وضعیت های یوگا به گونه ای هستند که هر یک بر روی قسمت معینی از بدن اثر می گذارند. بنابراین، لازم است بعد از انجام هر وضعیت، وضعیت متضاد یا خنثی کننده آن را انجام دهید تا بدن در جهت مخالف خم شود. سپس عضلات و ستون فقرات را رها کنید و بدن را به وضعیت متقارن و طبیعی برگردانید. به عنوان مثال، بعد از «ایستادن روی شانه ها» (صفحه ۷۴) که عضلات گلو را منقبض و عملکرد غدد تیروئید و پاراتیروئید را

- از زمانی که شکمتان شروع به بزرگ شدن کرد، باید از انجام وضعیت‌هایی که طی آنها صورت رو به طرف زمین قرار می‌گیرد اجتناب کنید.
 - در سه ماهه سوم، وضعیت‌های خوابیده به پشت می‌توانند باعث افت فشار خون و فشرده شدن رحم بر روی عروق انتقال دهنده خون به جفت شوند. برای رها کردن بدن، روی یک پهلو بخوابید یا کوسنی را یک طرف باسن قرار دهید تا لگن و پشت شما به سمت پهلولی مخالف بچرخد.
 - وضعیت‌های معکوس را در سه ماه آخر بارداری انجام ندهید، چون سر اغلب بچه‌ها در این مرحله رو به پایین قرار گرفته است که همان عضو نمایش است و حرکات معکوس مانع از نزول جنین می‌شود.
 - در صورتی که تمرینی موجب احساس درد در بدن شد، بلافاصله آن را متوقف و با مربی خود مشورت کنید. ممکن است تمرین را به شکلی نادرست انجام داده باشید و مربی شما قادر به تصحیح آن باشد.
 - همواره با نرمی و ملایمت با بدن خود رفتار کنید و به یاد داشته باشید که اکنون شما باید مراقب دو موجود زنده باشید.
 - وقتی پیچ ستون فقرات را انجام می‌دهید مراقب باشید هیچ گونه فشاری به شکم وارد نشود. توجه داشته باشید که تمرکز پیچ باید در قسمت بالایی ستون فقرات، دنده‌ها، و شانه‌ها باشد.
 - هرگز بلافاصله پس از خشخ‌های پشت، پیچ ستون فقرات؛ یا بالعکس پس از پیچ ستون فقرات، خمش‌های پشت را انجام ندهید. خمش‌های پشت ستون فقرات را باز می‌کنند و در صورتی که پیچ زیادی به ستون فقرات
- بدهید ممکن است دیسک بین مهره‌ها بیرون بزند.
- با معده پر تمرینات یوگا را انجام ندهید. برای انجام حرکات یوگا اجازه دهید ۴ ساعت از خوردن غذای سنگین و ۲ ساعت از خوردن غذای سبک بگذرد. همچنین، قبل از انجام یوگا باید مطمئن باشید که روده‌ها و مثانه خالی هستند.
 - اگر دچار واریس هستید یا از لخته شدن خون در سیاهرگ‌ها رنج می‌برید، از انجام تمریناتی که در آن پاها خم شده و در زیر بدن جمع می‌شوند خودداری کنید.
 - وقتی به جلو خم می‌شوید کشش باید در ناحیه لگن باشد. در این گونه وضعیت‌ها ستون فقرات باید صاف، و بدن بدون انحنای باشد.
 - اگر فشار خون شما بالا است دست‌ها را بالای سر نبرید.
 - در حین انجام تمرینات دندان‌ها را روی هم فشار ندهید. چانه باید کاملاً رها باشد.
 - آن قدر به خودتان فشار نیاورید که دچار لرزش و تکان شوید. در صورت بروز این حالت سعی کنید در همان وضعیت عضلات را رها کنید یا از وضعیت خارج شوید.
 - با پیشرفت حاملگی کم‌کم بلند شدن از وضعیت خوابیده برایتان مشکل‌تر می‌شود. آسان‌ترین راه آن است که به پهلولی راست بچرخید و دست چپ را روی زمین قرار دهید (۱)، با فشار دست چپ و با کمک دست راست به وضعیت نشسته بروید (۲)، سپس در وضعیت زانو زدن قرار بگیرید و به آرامی بلند شوید (۳).

