

JÓGA V TĚHOTENSTVÍ

Bakalářská práce

ZDEŇKA SOUKALOVÁ

VYSOKÁ ŠKOLA ZDRAVOTNICKÁ, O.P.S. V PRAZE

Mgr. Pavel Málek

**Stupeň kvalifikace: Bakalář
Studijní obor: Porodní asistence**

**Datum odevzdání práce: 2008-03-31
Datum obhajoby:**

PRAHA 2008

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracoval/a samostatně a použil/a jen uvedené prameny a literaturu. Současně dávám svolení k tomu, aby tato bakalářská práce byla používána ke studijním účelům.

V Praze dne 28. dubna 2008

.....

Zdeňka Soukalová

Abstrakt

SOUKALOVÁ, Zdeňka : Jóga v těhotenství. Vysoká škola zdravotnická v Praze, o.p.s.
Stupeň odborné kvalifikace : Bakalář v porodní asistenci. Školitel : Mgr. Pavel Málek,
Vysoká škola zdravotnická, Praha 2008.

Hlavním tématem bakalářské práce je jóga v těhotenství. Teoretická část práce je charakteristická tím že poradí ženám, které chtějí cvičit jógu v těhotenství, jak správně cvičit a v čem jim jóga pomůže v těhotenství i při porodu. Objasní jim, jak správně dýchat při porodu, udržet tělo v rovnováze jak po psychické tak i po fyzické stránce, jak relaxovat a medítovat. V empirické části jsem si stanovila cíle : Hlavním cílem mého výzkumu bylo zjistit, jestli ženy cvičící jógu vnímaly subjektivně porod lépe (menší bolestivost, lepší psychická a fyzická stránka).

Klíčová slova : gravidjóga, jógové polohy, dýchání, relaxace, meditace.

Abstract

SOUKALOVA, Zdeňka : Yoga in pregnancy. College of Health Services in Prague, g.b.o. Specialization degree : bachelor of midwifery. Supervisor : Mgr. Pavel Málek, College of Health Services, Prague 2008.

The main topic of bachelor work is yoga in pregnancy. Theoretic part of work is characteristic in advising women who would like to practise yoga how to practise it correctly and in which ways yoga can help them during the pregnancy and the childbirth. The yoga can help women to breath correctly during the childbirth, to keep body in balance both the mental and physical part, how to take a relax or do a meditation. In empiric part set the tasks. My main task is to search if women practising yoga sense their childbirth in positive way (smallish hurriedness, better psychic and physical state of women).

Key words : gravidyoga, yoga's positions, respiration, relaxation, meditation

Předmluva

Tato bakalářská práce vznikla ve snaze zaměřit se na jógu v těhotenství. Výběrem tématu práce byl ovlivněn tím, že i já jednou budu plánovat rodinu, zajímá mě, co mohu v budoucnu udělat nejen pro sebe, ale také pro své miminko. Těhotenství je nejen krásné, ale také náročné, a to jak po fyzické, tak i po psychické stránce. Proto mě zajímá, co je potřeba k tomu, aby žena byla „fit“ před porodem. A já si myslím že právě jóga něco takového dokáže: připravit ženu po psychické a fyzické stránce k porodu. Proto jsem se rozhodla pro toto téma - jóga v těhotenství.

V práci rozebírám anatomii, moderní podoby jógy, gravidjógu, jógové polohy, dýchání, relaxaci a meditaci. Výzkumná část byla zpracována dotazníkovou formou. Materiál jsem čerpala jak z knižních, tak i z časopiseckých publikací a internetu. Práce je určena ženám, které rády cvičí a nebojí se zkusit něco pro ně nového, jako je jóga. Cílem mé práce je seznámit ženy s jógou. Proč zvolit právě jógu.

Touto cestou bych ráda poděkovala vedoucímu bakalářské práce Mgr. Pavlovi Málkovi, za pedagogické usměrnění, podnětné rady a podporu, kterou mi poskytl při vypracování bakalářské práce.

OBSAH

Úvod.....	8
1 Teoretická část	
1.1 Pánevní pletenec.....	9
1.1.1 Pánev v průběhu těhotenství z pohledu jógy.....	12
1.2 Svaly pánevního dna.....	13
1.2.1 Pánevní dno během těhotenství z pohledu jógy.....	14
1.3 Páteř.....	15
1.3.1 Závažnost a páteř během těhotenství z pohledu jógy.....	16
1.4 Moderní podoby jógy.....	17
1.5 Jóga.....	20
1.5.1 Gravidjóga.....	20
1.5.2 V čem Gravidjóga pomůže v těhotenství.....	21
1.5.3 Kdy začít s Gravidjóga?.....	21
1.6 Jógové polohy.....	23
1.6.1 Asána „Otevírač srdce“.....	23
1.6.2 Asána „Jízda na velbloudu“.....	24
1.6.3 Asána „Otáčení“ ve stoje.....	24
1.6.4 Asána „Životní odvaha a ledviny“.....	25
1.6.5 Asána „Hlava zdraví pánev“.....	25
1.6.6 Asána „Udržování dítěte“.....	26
1.6.7 Asána „Kroužení pánve“.....	26
1.6.8 Asána „Cvičení ramen“.....	27
1.6.9 Asána „Kroužení hlavou“.....	28
1.7 Dýchání.....	29
1.7.1 Správná technika dýchání.....	29
1.7.2 Plný jógový dech.....	30
1.7.3 Dýchání při porodu.....	31
1.8 Relaxace.....	32
1.8.1 Návěst Jóganidry.....	32
1.9 Meditace.....	35
1.9.1 K čemu je dobrá meditace pro těhotné.....	35
1.9.2 Základní potřeby k meditaci.....	36

2 Empirická část

2.1 Výzkumný problém.....	39
2.2 Technika výzkumu.....	40
2.3 Časový harmonogram.....	40
2.4 Výzkumný soubor.....	40
2.5 Interpretace výsledků.....	41
2.6 Závěr výzkumu.....	56
Závěr.....	57
Seznam bibliografických odkazů.....	58
Seznam příloh	59
Přílohy.....	60

Úvod

Těhotenství je velmi důležitým obdobím v životě ženy. V tomto období se v jejím těle vyvíjí nový život a připravuje se na příchod na svět. Je to období velkých změn. Změní se celý dosavadní život, žena se stává matkou. A právě v mateřství mnoho žen nachází pravý smysl života. Přáním každé ženy je, aby její těhotenství proběhlo bez komplikací a aby porodila zdravé dítě. Každá těhotná by proto měla vědět, že ke zdárnému průběhu gravidity přispívá velkým dílem sama tím, že dodržuje zásady správné životosprávy a žije zdravým životním stylem.

Proto je má bakalářská práce zaměřena tím to směrem. Tématem mé práce je jóga v těhotenství, která k tomu určitým dílem přispívá. Cílem mé práce je seznámit ženy s jógou. Proč zvolit právě jógu. Tato práce se zaměřuje na to, jak prožít těhotenství v harmonii a vnitřním klidu. Jak dokáže připravit ženu na samotný porod, ale také na tělesné a duševní změny, které těhotenství provázejí. Práce je zaměřená na konkrétní části těla (pánev, pánevní dno, páteř). Také na to, jak správně dýchat a jak dýchání využít při porodu. Jógové polohy (Asány) jsou zaměřeny na posílení a harmonii jednotlivých vnitřních orgánů a částí těla matky s ohledem na jejich změny v těhotenství. Tyto cviky pozitivně působí na matku i na dítě. Uvolnění, návody na snění (Jóganidra) a několik meditací. S jógou samozřejmě žena nemusí skončit po období těhotenství, a může se jí věnovat nadále. V této práci jsou rozepsané druhy jógy které žena může cvičit i po skončení těhotenství. Ve druhé části práce jsem si stanovila cíl a chci zjistit, jestli ženy cvičící jógu vnímaly subjektivně porod lépe (menší bolestivost, lepší psychická a fyzická stránka).

1 Teoretická část

1.1 Pánevní pletenec

Pánevní kost (os coxae) se skládá ze tří, původně samostatných kostí:

kyčelní kosti (os ilium), sedací kosti (os ischii), stydké kosti (os pubis)

Spojením párových pánevních kostí, křížové kosti (os sacrum) a kostrče (os coccygis) vzniká pánev (pelvis). Kostmi ohraničený prostor tvoří *pánevní dutinu*.

Stavba pánve: V pánevní dutině rozlišujeme dva prostory *velkou a malou pánev*. Velkou pánev ohraničují lopaty kyčelních kostí, malou pánev především křížová kost, stydké a sedací kosti. Hranicí mezi prostory velké a malé pánve je *linea terminalis*. Dutina velké pánve (pelvis major) je rozměrnější než malá pánev (pelvis minor) a z hlediska skeletu je uzavřená pouze na bocích, kde jsou lopaty kyčelních kostí. Vpředu a vzadu je dutina velké pánve široce otevřena. Protože obě boční stěny jsou vzhledem ke střední rovině těla postaveny šikmo, a jsou mírně vkleslé, vytvářejí na každé straně tzv. kyčelní jámu (fossa iliaca) od které začíná plochý kyčelní sval (m. iliacus).

Z klinického hlediska je velmi významným prostorem *malá pánev*. Vchod do malé pánve je u ženy oválný otvor, který spojuje velkou a malou pánev.

Otvor je ohraničen *linea terminalis*. (Dylevský, 2000)

Pánevní roviny

Pánevní vchod (aditus pelvis) je rovnou vymezenou lineou innominatou. Vchod má příčně oválný tvar.

Pánevní šíře (amplitudo pelvis) je rovinou vymezenou středem křížové kosti, středem symfýzy a středem jamky kyčelního kloubu. Šíře má kruhový tvar.

Pánevní úžina (angustia pelvis) je určena rovinou vymezenou dolním okrajem symfýzy, vzadu koncem kostí křížové a po stranách směrem dovnitř směřujícími trny kosti sedací. Úžina má tvar podélně oválný.

Pánevní východ (exitus pelvis) je lomenou rovinou vymezenou vpředu dolním okrajem symfýzy, vzadu hrotem kostrče a po stranách hrboly kostí sedacích. Východ má tvar podélně oválný.

Pánevní rozměry (průměry)

1, Pánevní vchod

Přímý průměr (conjugata anatomova vera) měří 11 cm (promontorium-horní okraj symfýzy)

Příčný průměr (diametr transversa) měří 13 cm (nejširší část vchodu)

Šikmý průměr (diametr obliqua) měří 12 cm (SI skloubení - stydká kost)

Conjugata obsterica měří 10,5 cm (promontorium – střed symfýzy)

Conjugata diagonalis měří 13 cm (promontorium – dolní okraj symfýzy)

Conjugata externa je zevní rozměr, měří 20 cm (trn L5 – horní okraj spony)

2, Pánevní šíře

Všechny rozměry jsou přibližně shodné a mají 12 cm

3, Pánevní úžina

Přímý průměr měří 11 cm (spodní okraj symfýzy – konec křížové kosti)

Příčný průměr měří 10 cm (vzdálenost trnů kostí sedacích). Je to nejužší místo.

4, Pánevní východ

Přímý průměr měří 10-12 cm (vzdálenost dolní okraj spony a konec kostrče, kostrč se při porodu vychýlí dozadu)

Příčný průměr měří 11 cm (vzdálenost mezi hrboly sedacích kostí)

Pánevní ossa (axis pelvis)

Osa je křivkou spojující středy přímých průměrů pánevních rovin. V porodnictví slouží jako vodící čára pro rodící se plod. Sleduje zakřivení pánve, je dopředu konkávní

Pánevní sklon (inclinatio)

Jedná se o úhel, který svírá rovina pánevního vchodu s vodorovnou rovinou. U žen je to 60°. Existuje také dolní sklon úhel východu s horizontálou měří 10°.

(www.vnl.xf.cz)

Zevní pánevní rozměry

Podle zevního měření pánve usuzujeme na vnitřní rozměry. K měření slouží anatomické body na pánvi a pelvimetr.

Distancia bitrochanterica měří 32 cm (vzdálenost mezi trochantery stehních kostí)

Distancia bicristalis měří 28-29 cm (vzdálenost mezi hřebeny lopat kyčlí)

Distancia bispinalis měří 24-26 cm (vzdálenost mezi předními trny kyčlí)

Conjugata externa (Baudelocque) měří 20 cm (vzdálenost trn L5 – horní okraj symfýzy)

Michaelisova routa je kosodélník určený body trn L5, konec os lacrum, zadními kyčelními trny. V místech těchto bodů jsou kožní jamky. Rozměry 11 cm, 10 cm, 4 cm a 7 cm. Routa má symetrický tvar. (www.vnl.xf.cz)

Pánevní vazy

Pánevní vazy jsou velmi silné pruhy kolagenního vaziva, které nejsou součástí kloubních pouzder, a jako „lana“ svazují pánevních kostí.

Ligamentum sacrospinale jde jako vějíř vazivových vláken od trnu sedacích kostí ke křížové kosti a ke kostrči.

Ligamentum sacrotuberale jde od okraje křížové kosti na hrbol sedací kosti. Oba uvedené vazy ohraničují s příslušnými zářezy na pánevních kostech, velký a malý sedací otvor, *foramen ischiadicum majus et minus*. Těmito otvory vystupují z pánve svaly a vzniklými štěrbinami cévy a nervy.

Pohyblivost stydké spony je malá, ale spoj je poměrně pružný. Amorfní mezibuněčná hmota spony i amorfní mezibuněčná hmota vazů je v těhotenství schopna (vlivem změny hormonálních hladin) vázat více vody, a jinak poměrně tuhé spojení se rozestupuje. Ještě před porodem se tak o několik milimetrů zvětšují rozměry pánevní úžiny. (www.vnl.xf.cz)

1.1.1 Pánev v průběhu těhotenství z pohledu jógy

V těhotenství se pánev ženy mění. Díky hormonálním změnám se spona stydká a klouby mezi křížovou kostí a kyčelní kostí uvolňují, aby se dítěti dobře přicházelo na svět. Děloha se nachází v malé pánvi a díky vazům je vepředu spojena se stydkou sponou a vzadu s křížovou kostí. Děloha v průběhu těhotenství roste a stává se pevnější, protože musí nosit váhu dítěte. Při špatné poloze dělohy dochází k velkému tlaku na vazy, což může způsobovat křížové bolesti. Nejčastější příčinou křížových bolestí je v prvních měsících těhotenství růst dělohy v malé pánvi, neboť tlačí na křížovou kost. Později roste děloha z malé pánve, proto se tyto obtíže většinou zmírňují. Před porodem je více či méně viditelné, jak břicho klesá. To se dítě tlačí hlouběji do pánve. Rovné a šikmé břišní svaly mají svůj počátek ve velké pánvi. Tím, jak dítě roste, se tyto svaly natahují a vykonávají tlak na tříselný kanál, který se nachází v přední části pánve.

Křížová kost se nachází na druhé neboli sakrální čakře (čakra je pojem ze sanskrtu a znamená kruh, čakry jsou energetická centra v těle). Její sanskrtský název je Svandhisthana, což na jedné straně znamená „sladkost“ a na druhé straně bývá Svandhisthana překládána jako „základ“. Druhá čakra je energetické centrum sexuality a životní radosti. U žen je obzvláště aktivní v období těhotenství a zahrnuje plodnost a přirozenou kreativitu, porod a zrození, chuť ke zdrženlivosti a naší smyslnost. Sakrální čakra je považována za sídlo ženského aspektu. Z tělesného hlediska působí druhá čakra od ledvin a močových cest přes rozmnožovací orgány až po tělní tekutiny jako krev, míza a trávicí šťávy. Pokud jsou častější bolesti bederní páteře, je možné, že v sakrální čakře je zablokovaná energie. Důvodem může být nevědomý strach, pocity studu a potlačovaná vášnivost. Těhotenství je obdobím nejen tělesných změn, ale také emocionálních zvrátů. Psychika těhotné ženy se mění. Mnoho těhotných žen se cítí, jakoby se „jejich duše zvětšila“, aby zde bylo dost místa pro dítě. Druhá čakra je často centrem starých zranění. V těhotenství se tak můžou obnovit vzpomínky na traumata z minulosti. Nastává čas změn ve vztahu k vlastnímu tělu a sexualitě, možnost otevřít hranice a současně stanovit nové. (Stülpnagel, 2006)

1.2 Svaly pánevního dna

Pánevní svalové dno se svou střední částí nazývanou hráz (perineum) nese nejen váhu pánevních orgánů, ale účastní se i na jejich fixaci, odpružení a u dutých, tubicovitých a dnem prostupujících orgánů také na jejich uzávěru. Mimořádně zatížené je svalové dno u ženy v průběhu těhotenství a při porodu. Vzhledem k pánevnímu sklonu (cca 30 stupňů), nese hlavní váhu břišních a pánevních orgánů stydká spona a přední část svalového dna.

Svalové pánevní dno tvoří dvě překážky: **diaphragma pelvis** a **diaphragma urogenitale**. (Dylevský, 2000)

Pánevní dno

Pánevní dno (diaphragma pelvis) má tvar nálevky odstupující od pánevních stěn s vrcholem obráceným kaudálně k rektu. Vpředu a na bocích tvoří diaphragma pelvis **musculus levator ani**, dorzolaterálně pak **musculus coccygeus**.

Musculus levator ani – Je plochý sval, složený z laterálních a z mediální části. Musculus levator ani je za stydkou sponou neúplný, a jeho mediální úseky pravé a levé strany obkružují štěrbinu, kterou prostupuje močová trubice, konečník a i pochva.

Musculus coccygeus – Reprezentují nepočetné svalové snopce uložené v ligamentu sacrospinale, které dorzolaterálně doplňují diaphragma pelvis.

Diaphragma urogenitale

Je trojúhelníkovitá ploténka rozpjatá mezi rozbíhajícími se dolními rameny stydkých a sedacích kostí. Ploténka se klade kaudálně od musculus levator ani a zesiluje tak svalové pánevní dno v jeho ventrální, nejvíce zatížené části. Skládá se z několika svalů: musculus transversus perinei profundus et superficialis, musculus sphincter urethrae, musculus ischiocavernosus et musculus bulbospongiosus.

Pánevní facie

Obě svalové přepážky tvořící pánevní dno jsou pokryty faciemi jak na pánevní horní ploše, tak na ploše kaudální.

Fascia diaphragmatis Elvis superior et interiér, které pokrývají oba povrchy musculus levator ani.

Fascia diaphragmatis urogenitalis superior et interiér na horní a dolní ploše musculus transversus perinei superficialis et profundus. (www.vnl.xf.cz)

1.2.1 Pánevní dno během těhotenství z pohledu jógy

Během těhotenství se stává pánevní dno v důsledku povolení a růstu dítěte měkčí a poddanější. Může se stát, že některé těhotné ženy mají v posledních měsících těhotenství problémy s inkontinencí, což znamená, že přechodně ztratí schopnost zadržet moč.

Ve spodní části páteře se nachází první čakra a rozprostírá se k pánevnímu dnu. Této čakře se přisuzuje červená barva. První čakra ovlivňuje také nohy a chodidla. První čakra je v Indii nazývána Mulandhara. Mula znamená „kořen“ a adhara „opora“. S pomocí první čakry může člověk nalézt své kořeny a na nich vybudovat svůj život. Ví, kde je jeho místo. Síla první čakry umožňuje přivést dítě na svět. Slovo adhara poukazuje na to, že pánevní dno je oporou vlastních vnitřních orgánů. Čakra Mulandhara dává člověku životní sílu. Právě v józe kundalíní je mnoho technik, které dodávají životní energii. Během těhotenství není možno tyto techniky provádět.

Možná je právě čakra Mulandhara příčinou, proč se stává mnoho žen, které jsou před těhotenstvím silné a schopné se prosadit, náhle mírnými a obětavými. Tuto svou novou schopnost vnímají některé ženy jako přínosnou, jiné napak znervózňuje. Je dokázáno, že důsledným trénováním pánevního dna se posiluje první čakra, takže žena potom může sílu první čakry pro sebe využít v dalším životě. Intenzivní cvičení by mělo být prováděno teprve až po porodu a šestinedělí. Během těhotenství jde o to, naučit se vnímat své pánevní dno. (Stülpnagel, 2006)

1.3 Páteř

Páteř (kolumna vertebralis) je složena z 33-34 obratlů, skládá se ze sedmi krčních, dvanácti hrudních a pěti bederních obratlů, pěti křížových obratlů a čtyř až pěti kostrčních obratlů.

Obratel (vertebra) je základním stavebním prvkem nosné komponenty páteře. Každý samostatný obratel se skládá z těla obratle, obratlového oblouku ohraničujícího obratlový otvor a kloubních výběžků.

Křížová kost

Křížová kost (os sacrum) je složená z pěti křížových obratlů (S1- S5), které postupně osifikují a srůstají v jedinou kost. Má zhruba trojúhelníkový tvar, s horní širší základnou tvořenou kontaktní plochou těla obratle S1. Přední okraj báze, který vyčnívá do vchodu malé pánve se nazývá promontorium. Je nepohyblivou součástí páteře a zároveň i součástí kostry pánve. Vzhledem k tomuto uspořádání, dochází prostřednictvím křížové kosti k přenosu a rozložení zatížení trupu, hlavy a horních končetin do kostry pánevního a k přenosu zátěže na dolní končetiny.

Kostrč

Kostrč (os coccygis) je malá trojúhelníkovitá kost, tvořící zakončení páteře. Tvarově je velmi variabilní z původních obratlů se v podstatě zachovávají pouze zbytky obratlových těl. Skládá se ze 3-5 spojených obratlů. Bázi kosti tvoří oválná kloubní plocha artikulující s vrcholem křížové kosti. Křížová kost a kostrč jsou spojeny chrupavkou.

Obratle, jsou fixovány vazy a svaly. Z anatomického hlediska rozlišujeme na páteři dlouhé a krátké vazy. Vazivo a svaly stabilizují páteř a podporují její pohyblivost. (Dylevský, 2000)

1.3.1 Záda a páteř během těhotenství z pohledu jógy

Hormonální změny v těhotenství působí také na naše záda. Vazy, které udržují páteř stabilní, jsou měkčí, ochablější. Proto je dobré lehce posilovat svaly, aby podpíraly páteř a převzaly část funkci vazů.

Děloha v průběhu těhotenství roste a vyvíjí tlak na křížovou kost. Díky tomu trpí mnoho žen v průběhu těhotenství bolestmi v kříži. Bolestem zad se můžeme vyhnout, pokud nebudeme v průběhu dne jednostranně zatěžovat páteř, příliš dlouho stát, sedět nebo nosit těžké věci. Mnohé ženy trpí svalovým pnutím v důsledku stresu nebo špatné polohy během spánku. Je proto důležité, aby záda byla stabilní a silná.

Záda a páteř jsou ohniskem jógového učení. Většina asán působí ať už přímo, nebo nepřímo záda. Mnohé z nich stimulují a masírují nervy příjemným a blahodárným způsobem. Právě během těhotenství je to důležité, protože nervový systém je zatížen v důsledku tělesných a duševních změn. Životní energie tak může proudit shora dolů podél páteře mezi čarami sedmi důležitými energetickými centry. Důležité je, aby páteř byla vzpřímená, jen tak může energie svobodně plynout. (Stülpnagel, 2006)

1.4 Moderní podoby jógy

V současnosti se spíše než klasická jóga těší velké oblibě různé její komerční „odnože“. Tyto populární formy vycházejí z tzv. hathajógy a ze stejných základních pozic, každý typ má ale své specifické zaměření a často v sobě pojí několik druhů různých pohybových aktivit.

Gravidjóga

Cvičení pro těhotné ženy spojuje staroindické zkušenosti s racionálními poznatky současné péče o gravidní ženy a je skvělé ke zvládnutí období těhotenství i jako příprava na porod. Gravidjóga tvoří jednoduché jógové pozice na protažení celého těla, udržení zdraví a psychické pohody, které lze cvičit v jakémkoli stadiu těhotenství. Cviky podporují tok lymfy (prevence otoků dolních končetin), jógové dýchání zase pozitivně ovlivňuje vývoj plic a srdíčka nenarozeného dítěte a zároveň zlepšuje jeho imunitní systém.

Powerjóga

Forma jógy prováděná při hudbě vznikla v 80. letech v USA. Zaměřuje se na fyzickou stránku cvičení, které je založené na pravidelném opakování základních jógových pozic a poloh. K nim jsou přidávány různé strečinkové cviky spojené s hlubokým dýcháním. Tento typ cvičení upřednostňuje komplexní protažení a posílení těla, vylepšení fyzické kondice a lepší koordinaci pohybů.

Fitnessjóga

Cílem mírnější formy powerjógy, která neklade takový důraz na mentální soustředění, je celkové uvolnění, protažení a zpevnění celého těla. Fitnessjóga není tak silová a cvičení si řídíte vlastním dechem. Cviky se soustředí na páteř a na vyrovnaní svalové nerovnováhy. Cvičení probíhá v klidném a pomalém tempu při příjemné hudbě a většinu cviků lze doporučit i starším osobám či lidem v rekonvalescenci.

Bikramjóga

Dynamický program série 26 staticky udržovaných pozic a dvou dechových cvičení při teplotě 42 °C (napodobení klimatu Indie). Zahřáté tělo je mnohem ohebnější a dovoluje dosáhnout jinak těžko zvládnutelných pozic. Vědecky vystavěná metoda protahování a posilování stimuluje všechny systémy lidského těla, čímž se předchází nemocem, zraněním a zpomalující příznaky stárnutí.

Iyengarjóga

Tento druh jógy se zaměřuje na zpružnění a zpevnění páteře a velkých kloubů. Je oblíbený pro efektivní rehabilitační a terapeutické účinky. Jako jeden z mála využívá speciální pomůcky, které ulehčují dokonalé zaujetí dané pozice, díky čemuž se důkladně posilují všechny svalové skupiny a rozvíjejí se flexibilita těla.

Dance jóga

Jedná se o novinku, jejíž základ tvoří pozice powerjógy propojené s prvky moderního i orientálního tance, klasického baletu a jazzu, s důrazem na správné dýchání. Tančí se na pohodovou, ale rytmickou hudbu, která řídí tempo cvičení a každý pohyb. Díky balančním pozicím je tento druh jógy vhodný pro zlepšení koordinace, ohebnosti a správného držení těla. Taneční jóga je rychlejší než jakýkoli druh jógy, přesto je vhodná pro širokou veřejnost včetně těch, kteří se s powerjógou ani jakýmkoli tanečním stylem nikdy nesetkali.

Jógalates

Tato forma jógy s tajemným názvem v sobě pojí to nejlepší z fitnessjógy a cvičení pilates a je zaměřená převážně na zpevnování zádových a břišních svalů, které jsou hlavní oporou celého těla. Pro lepší uvědomění si, ovládnutí a posilování centra těla jsou používány malé míčky, které pomáhají a zvyšují efektivitu cvičení a zapojují také svaly dolních končetin a velkého hýžd'ového svalu, které jsou často problémovými zónami.

Program jógalates bere ohled na tělesné dispozice každého jedince a je vhodným cvičením i pro začátečnický.

Vinyása jóga

Jedna z fyzicky náročnějších forem jógy je vhodná především pro zdravé lidi v dobré kondici, kteří hledají vnitřní sílu skrze velmi dynamická, obtížnější cvičení. Ústředním prvkem jsou pozice proložené známou sestavou „pozdrav slunci“ a specifické techniky dechu, kteří řídí přechody i výdrže v jednotlivých cvičebních polohách. Tento druh jógy podporuje váhový úbytek a rychlé prokreslení svalové hmoty. (Smékalová, 2007)

1.5 Jóga

Znovuobjevené umění pro posílení těla i ducha je nejstarším známým systémem cvičení, je více než 5 000 let staré a pochází z Indie. Samostatné slovo jóga znamená spojit či sjednotit a jeho podstatou je fyzické a psychické cvičení pro dosažení harmonie těla a duše. Jednoduché pozice (ásany) se zaujímají velmi pomalu a procítěně, svaly se protahují, nikoli napínají, jak je tomu při jiných cvičebních technikách. Protahování připomíná pohyby kočkovitých šelem a jeho úkolem je zbavit se napětí a zklidnit se. Jóga je ale víc než jen sezení v pozici lotosového květu. Toto cvičení v sobě kromě tělesných cviků s výdržemi zahrnuje meditační a dechové techniky a různé relaxační sestavy cviků, které pomáhají udržovat pevné tělo a čistou mysl. Mnoho lidí pojí jógu s náboženstvím či dokonce okultními vědami, opak je ale pravdou. Jóga je vůči náboženstvím zcela neutrální a nabízí člověku jen to, co si sám zvolí. (Smékalová, 2007)

1.5.1 Gravidjóga

Gravidjóga neboli cvičení v těhotenství není zázračný lék, ale v praxi ověřený návod na udržení zdraví a psychické pohody v průběhu těhotenství. Vždy je to však jen práce sama na sobě, která je spojená o další vědomou povinnost péče o nového tvorečka. Nejen od porodu, ale již od samého početí spoluvytváří žena pro svůj plod vnitřní prostředí, ve kterém se bude plod vyvíjet. Dítě již od této chvíle sdílí s matkou všechny tělesné a duševní stavy, které matka zažívá. Budou je podstatně ovlivňovat celý život. Zdravě žít, to je svého druhu umění i věda zároveň. Celý život se tomu v podstatě učíme a zdokonalujeme. Svě tělo jsme dostali jako dar a měli bychom o ně pečovat a uchovat v dobré kondici a zdraví .

A v těhotenství je na ženu kladen nejdůležitější úkol - odpovědnost za zdraví svého dítěte. Jak po stránce psychické, tak i fyzické.

Užitečným pomocníkem ke zvládnutí této role může být gravidjóga, která spojuje staroindické zkušenosti s racionálními poznatky současné péče o gravidní ženy. Umožňuje ženě lépe zvládnout období těhotenství a připraví ji na porod.

Gravidjóga není těžké a složité cvičení ohýbající tělo do neuvěřitelných pozic. Je to v praxi ověřený návod na udržení, či znovunabytí zdraví, odolnosti a psychické pohody.

Jestliže ji správně provádíte, pomůže vám zmírnit nebo přímo odstranit mnohé negativní důsledky těhotenství.

Cvičení a relaxační techniky jsou speciálně zaměřené na podporu psychické pohody a fyzické kondice až do pozdního stadia těhotenství. Cvičení je přizpůsobeno nastávajícím maminkám podle jejich individuálních potřeb a stupně těhotenství.

Tělesná, dechová a relaxační cvičení působí komplexně a harmonizují všechny fyzické a psychické funkce-působí do hloubky a to jak na úrovni tělesné, tak na úrovni duševní, kde tyto cviky přinášejí klid a pohodu.

Díky tomu maminky snadněji zvládají těhotenství i porod. Tělesná, dechová a relaxační cvičení zaměřená na podporu psychické pohody a fyzické kondice působí komplexně. (Widdowson, 2004)

1.5.2 V čem Gravidjóga pomůže v těhotenství

-Zafixovat si správné držení těla (a to i v průběhu kojení kdy je nejvíce namáhána krční a hrudní páteř)

-Pozice pro prevenci těhotenské zácpy, křečových žil a bolestí bederní páteře vědomě ovládat svaly pánevního dna.

-Koncentrovat se na správné dýchání a tím ovlivnit mysl - abyste při porodu zůstala klidná a nepropadala panice.

-Účinně relaxovat - Z relaxace a cvičení budete mít užitek i při porodu. Vaše reakce na pokyny lékaře budou pohotovější a vědomým uvolněním dokážete zmírnit bolestivé kontrakce. (www.mobilset.cz/gravidjóga)

1.5.3 Kdy začít s Gravidjóga

Začít se může kdykoli během těhotenství. V prvních měsících, kdy se tělo hormonálně připravuje na změny související s těhotenstvím, se může stát, že se žena bude cítit unavená a nevyrovnaná. V tomto období může jóga pomoci uklidnit se a nalézt ztracenou duševní rovnováhu. Jakmile je už těhotenství viditelné a žena cítí první

pohyby svého dítěte, pomůže jóga posílit vnímání probíhajících změn a ještě více prohloubit svůj vztah k dítěti. V posledních měsících těhotenství působí jóga pozitivně na tělesné orgány, které musí nyní pracovat o čtyřicet procent více než jindy. Jóga může zmírnit zvláště takové těhotenské příznaky, jako jsou bolest zad, pálení žáhy nebo bolest hlavy a pomocí dechových a tělesných cvičení se připravit na samotný porod. (Makedonová, 1991)

1.6 Jógové polohy

Ještě než začnete cvičit, měla byste si uvědomit, že jóga není druh sportu. Mnohem více jde o to, nalézt vnitřní klid a svou vnitřní sílu. Tím zároveň zesílíte účinek cvičení. Jednotlivé jógové polohy se nazývají asány a každá asána znamená vlastně provedení určitého cviku, cíleně zaměřeného na určitou oblast těla.

Provedení asány

Sedněte si se zkříženýma nohama a narovnejte páteř. Podsaďte pánev. Pokud se vám nesedí pohodlně, dejte si pod hýždě polštář. Hrudní část páteře je vzpřímená a hrud' vypnutá. Uvolněte ramena, krční páteř je taktéž vzpřímená, stejně tak i hlava. Dlaně sepněte před prsa tak, aby se palce dotýkaly hrudní kosti. Malíčky jsou mírně rozevřeny.

Dýchání a koncentrace

Zavřete oči a koncentrujte se vnitřně na bod mezi obočím tedy na kořen nosu. Chvilí dlouze a hluboce dýchejte do břicha.

1.6.1 Asána „Otevírač srdce“

Účinky

Posiluje srdce, plíce a nervy. Zesiluje příjem životní energie. Chrání srdeční centrum. Pomocí této asány se můžete naučit přijímat tzv. „životní výzvy“.

Provedení

Sedněte si do tureckého sedu. Vypněte prsa. Vzpažte ruce, zatněte dlaně, palce směřují nahoru. Setrvejte v této pozici jednu až tři minuty. Na konci se jednou nadechněte a vydechněte, uvolněte se, vraťte ruce zpět na kolena a dýchejte se zavřenýma očima dovnitř ke svému děťátku. Soustředte se během asány vnitřně na bod mezi očima obočím kořen svého nosu, dýchejte dlouze a zhluboka nosem do břicha. Nadechněte se do břicha, při výdechu jemně vtáhněte břišní svaly dovnitř.

Při výdechu si představte, že se snažíte sfouknout z dlouhého stolu kousek vaty nebo pířko. Tímto způsobem se můžete naučit správné dýchání při porodu. Vědomě uvolňujte čelo, ústa a spodní čelist. Dbejte na to, abyste seděla vzpřímeně. Na pomoc si vezměte dva polštářky.

1.6.2 Asána „Jízda na velbloudu“

Účinky

Posiluje zádové svalstvo. Pomáhá při křížových bolestech. Posiluje nervovou soustavu. Masíruje vnitřní orgány a přispívá k pravidelnému vyměšování. Páteř se stává pohyblivější. Poskytuje dítěti jemnou masáž, obzvláště během posledních tří měsíců těhotenství. Pomůže vám připravit se na porod.

Provedení

Sedíte na patách, vaše ruce klidně spočívají na horní straně stehů. Představte si, že nahoře je upevněna pevná nit a vy ji táhnete dolů. S nádechem vypněte hrudník, zatímco ramena a pánev zůstávají v jedné rovině. Výdechem povolte ramena. Cvičte jednu až tři minuty. Soustředte se ještě jednou na bod mezi vašim obočím a nadechněte se a vydechněte nosem. Pozorujte, v jakém souladu je rytmus pohybu a váš dech.

Dejte si polštářek mezi paty a hýždě. Když nemůžete vydržet v sedu na patách, sedněte si na židli. Dbejte přitom na to, aby vaše chodidla spočívala stabilně na zemi. Pokročilí vydrží mít hlavu a krk v klidu. Když provádíte asánu poprvé, můžete si hlavou pomáhat s nádechem. Vypněte prsa a hlavu opatrně zakloňte, s výdechem vyhrbte záda a hlavu předkloňte. Když budete asánu „jízdu na velbloudu“ cvičit pravidelně, naučíte se správně vyhrbit záda při porodu. To ulehčí vašemu děťátku příchod na svět.

1.6.3 Asána „Otáčení“ vestoje

Účinky

Uvolňuje horní část páteře. Působí blahodárně na srdce, plíce a nervy. Zásobuje tělo pránou. Posiluje imunitní systém.

Provedení

Postavte se na zem. Kolena jsou mírně rozkročena. Dlaně položte na obě ramena. Prsty se dotýkají ramen zepředu a palce zezadu. S nádechem otočte trup doleva a s výdechem doprava. Lokty tlačte dolů. Snažte se pohybovat co nejméně nohama a pánví. Cvičte jednu minutu, střídavě na jednu a na druhou stranu. Na konci se ještě jednou vědomě nadechněte a vydechněte, uvolněte ramena a ruce nechte viset podél těla. Povolte kolena, pánev a ramena. Dýchejte se zavřenýma očima dovnitř ke svému

děťátku. Koncentrujte se vnitřně na bod mezi obočím na kořen nosu. Jestliže trpíte závratí, otevřete oči. Nadechněte se a vydechněte nosem.

1.6.4 Asána „Životní odvaha a ledviny“

Účinky

Jemně masíruje ledviny. Pracuje s meridiány ledvin a močového měchýře. Dává energii chodidlům. Daruje elán, radost a odvahu.

Provedení

Sedíte s nataženými nohama. Roztáhněte nohy tak, aby mělo dostatek prostoru vaše břicho. Vaše prsty u nohou směřují vzhůru a lýtka jsou napnutá. Ruce předpažte, dlaně sevřete v pěst, palce jsou vztyčeny vzhůru. Nádechem se narovnejte, s výdechem se předkloníte, jako byste chtěla někomu vepředu něco podat. Pohyb přitom vychází ze zad. Vaše ramena přitom zůstávají rovná. Celými zády se předkloníte, zatímco vaše nohy zůstávají ležet na zemi. Nádechem se znovu narovnejte. Cvičení provádějte jednu až tři minuty. Na konci uvolněte ruce, nohy, pánev a ramena a ještě jednou se vědomě nadechněte a vydechněte. Dýchejte se zavřenými očima dovnitř ke svému děťátku. Vnitřně se soustřeďte na bod mezi obočím na kořen nosu. Nadechněte se a vydechněte nosem. Dbejte přitom na to, aby váš dech plynul současně s pohybem. Provádějte asánu plynule a pomalu. Pokud se budete cítit dobře, zvyšte tempo. Pokud se vám zdá tato poloha obtížná, sedněte si na srolovanou deku nebo na polštář tak, abyste mohla předklonit pánev. V krajním případě můžete také mírně pokrčit kolena.

1.6.5 Asána „Hlava zdraví pánev“

Účinky

Jemná masáž jater a slinivky břišní. Udržuje páteř pohyblivou. Posiluje nervy.

Provedení

Jste v poloze „kočka“ tedy na všech čtyřech končetinách. Dlaně položte přímo pod ramena. Prsty lehce roztáhněte a dlaně směřují mírně od sebe. Klečíte na kolenou, kolena jsou od sebe vzdálena cca 20 cm. Při nádechu otočíte hlavu a pánev doleva, při výdechu doprava, jako by se vaše hlava chtěla podívat na boky. Cvičte střídavě jednu až

tři minuty v základní poloze „kočka“. Když se vám bude zdát, že vaše klouby na rukou jsou příliš zatíženy, zatněte ruce v pěst a jinak cvičte v nezměněné poloze. Pokud máte problémy s koleny, podložte si je polštářem. Na konci se ještě jednou nadechněte a vydechněte se zavřenýma očima dovnitř ke svému děťátku. Nadechněte se a vydechněte nosem. Zpočátku zvolte pomalejší a klidnější tempo. Když vám to nebude působit problémy, cvičte rychleji. Vydechněte silně. Zpočátku se podívejte při otáčení na svůj bok, později zavřete oči a soustřeďte se na bod mezi obočím na kořen nosu.

1.6.6 Asána „Udržování dítěte“

Účinky

Uvolňuje bederní páteř. Pomáhá odstranit nervozitu a stres. Doporučuje se při bolestech v kříži, které jsou způsobeny růstem dělohy. Odstraňuje blokádu druhé čakry.

Provedení

Zaujměte polohu na všech čtyřech „kočka“. Kolena roztáhněte tak, že vaše chodidla leží u sebe a dotýkají se palci. Vaše břicho odpočívá mezi koleny. Uvolněte ramena a natažené ruce položte na zem. Čelem se opíráte o zem. Zůstaňte v této poloze jednu až tři minuty. Jestliže se vám zdá nepříjemné dotýkat se čelem přímo země, položte dlaně přes sebe nebo udělejte z dlaní věž a položte čelo na ně. Pokud se stále v této poloze necítíte dobře, zaujměte polohu na všech čtyřech a položte si hlavu na zkřížené ruce nebo dlaně. Na konci se ještě jednou vědomě nadechněte a vydechněte a uvolněte své tělo. Dýchejte dovnitř se zavřenýma očima ke svému děťátku. Dýchejte dlouze a hluboce. V této poloze je to pro vás jistě neobvyklé. Díky hlubokému dýchání se procvičuje zádové svalstvo. Mnoho žen cítí pohyb svého dechu zvláště v pánevním dnu. Soustřeďuje se během cvičení na bod mezi svým obočím na kořenu nosu.

1.6.7 Asána „Kroužení pánve“

Účinky

Stimuluje, prokrvuje a posiluje pánevní dno. Uvolňuje bederní páteř. Pomáhá odstranit bolesti hlavy. Působí na první a druhou čakru. Odstraňuje napětí v oblasti zad.

Provedení

Zaujměte polohu na všech čtyřech „kočka“. Dlaně se nacházejí pod rameny a směřují mírně ven. Prsty jsou mírně rozevřeny a lokty jsou napjaté. Kolena jsou mírně od sebe. Pohyb vychází ze střední části páteře. Trupem nepohybujte. Kroužíte svojí pánví nejdřív na jednu stranu, potom vyhrbíte záda, pak kroužíte pánví na druhou stranu a opět vyhrbíte záda do tzv. „kočičího hřbetu“. Můžete si představit, že ponoříte hýždě do své oblíbené barvy a kreslíte pánví velké nebo malé kruhy.

Uvolněte během cvičení hlavu a nechejte ji klesnout na položku. Zatněte ruce vpěst, pokud se vám zdají být klouby na ruce přetíženy. Kroužení boky můžete provádět i ve stoje. Dbejte na to, abyste stála nohama pevně na zemi a kolena byla propnutá. Vhodným doprovodem je hudba hra na bubny. Pokud vám to situace dovolí, můžete kroužení boky provádět i během porodu. Asánu můžete také provádět tak, že se opřete o lokty a hlavu položíte na překřížené dlaně. Cvičte jednu až tři minuty. Na konci se vědomě nadechněte, vydechněte a uvolněte celé tělo. Dýchejte dovnitř ke svému děťátku. Představte si, že s každým výdechem je z těla odplavováno všechno napětí. Zaměřte svou pozornost na pánevní dno, které můžete během cvičení lépe vnímat.

1.6.8 Asána „Cvičení ramen“

Účinky

Uvolňuje ramena. Pomáhá při výkyvech nálad. Člověk se cítí čilý. Otevírá energetické kanály hlavy. Působí pozitivně na nervy a dýchání.

Provedení

Výchozí pozicí je sed se zkříženými nohama. Dlaně volně odpočívají na kolenou. Páteř je vzpřímená a hrud' vypnutá. S nádechem zvedněte ramena nahoru, s výdechem je nechejte klesnout. Cvičení provádějte jednu až dvě minuty a poté si představte, že cítíte, jak jsou vaše ramena těžká. Dýchejte se zavřenými očima dovnitř k děťátku. Když budete cvičit poprvé, táhněte ramena pomalu a vědomě nahoru k uším a opatrně je nechejte klesnout. Později cvičte v rychlejším tempu. Můžete cvičit na židli, v tureckém sedu si podložte hýždě polštářky. Nadechněte se a vydechněte nosem. Při nádechu zvedněte ramena nahoru, při výdechu je nechejte klesnout. Představte si, že s výdechem se odplavuje veškeré napětí. Soustřeďte se na bod mezi svým obočím na kořen nosu.

1.6.9 Asána „Kroužení hlavou“

Účinky

Uvolňuje napětí v hrudi, ramen a v oblasti šíje. Otevírá energetické kanály vedoucí do hlavy. Štítná žláza a příštítná tělíska jsou jemně masírovány a tím je posilována jejich funkce.

Provedení

Výchozí pozicí je „turecký sed“. Dlaně si položte na kolena. Vypněte hrud', krk a ramena nechejte volně. Nechte hlavu volně klesnout doleva, až se ucho přiblíží k rameni. Opište hlavou půlkruh přes šíji dozadu tak, aby se vaše pravé ucho přibližovalo k pravému rameni. Potom opište hlavou stejný půlkruh vepředu tak, aby se opět vaše levé ucho setkalo s levým ramenem. Kroužení hlavou provádějte jednu minutu. Po minutě vyměňte směr kroužení. Když opisujete hlavou půlkruh směrem dozadu, nadechněte se nosem a při pohybu hlavou vepředu vydechněte. Představujte si, že s výdechem se odplaví všechno napětí. Soustřed'te se vnitřně na bod mezi obočím na kořen nosu. (Stülpnagel, 2006)

1.7 Dýchání

Správné dýchání hraje při cvičení jógy hlavní roli. Hluboké dýchání dává člověku životní energii. To že dýcháme, je neuvědomělá činnost, ale na druhé straně se můžeme naučit ji vědomě ovládat. Způsob, jak člověk dýchá, je z části podmíněn jeho geny, jeho temperamentem a také tím, jak se člověk v průběhu života vyvíjí. Od dětství se učíme, jak můžeme se svým dechem pracovat, a přesto mnoho lidí neumí správně dýchat. Prvním úkolem toho, kdo začíná s jógou, je soustředit se na svůj dech. Cvičení ho naučí, jak zlepšit své dýchání a tím dosáhnout v životě většího klidu a síly.

Jóga nám říká, že dech má tzv. jemný a hrubý aspekt. „Hrubost“ je kyslík, který přijímáme. „Jemnost“ je vyjádřena příjmem prány, tedy životní energie, kterou nám dech dává. Prána dává sílu tělu a duši. Množství, kvalita a příjem kyslíku a prány jsou základem pro vitální a smysluplný život.

1.7.1 Správná technika dýchání

Aby se žena naučila správně dýchat, musí vnímat tři části dýchání. První část je dýchání tzv. „dýchání do břicha“ zaměřené na spodní část těla. Druhá část dýchání je „dýchání do hrudníku“ zaměřené na střední část těla. Třetí část dýchání je zaměřená na horní část těla, tedy na ramena.

Jóga zná mnoho dechových technik. S určitostí se při cvičení jógy nebo při meditacích naučí správně nadechovat a vydechovat nosem. V nose jsou umístěny dva energetické kanály, které mají své sídlo v kořenu nosu. Tato dvě nádí se jmenují Ida a Pinkala. Ida uklidňuje a ochlazuje a Pinkala zahřívá a oživuje. Když jsou obě stejnoměrně stimulovány, nachází člověk snadněji jejich „střední cestu“.

Správné dýchání probíhá tak, že při nádechu nejprve cítíte svůj dech v břichu, potom se rozšiřuje do prsou a nakonec do celého hrudního koše a do ramen. Při výdechu je pořadí opačné. (Stülpnagel, 2006)

Dýchání do břicha

Sednout si vzpřímeně. Nechat svůj dech klidně plynout. Soustředit se na oblast pupku a ruce si položit pod něj. Zhluboka se nadechnout a současně tlačit své břicho

dopředu proti svým rukám. Při výdechu zatahovat břicho a ruce úplně měkce ve směru k páteři. Těhotným ženám se dýchání do břicha učí relativně dobře. Je dobré si přitom představit, že dýcháte dovnitř pro své dítě.

Dýchání do hrudníku

Když se už naučíte dýchat do břicha, je dobré soustředit se na oblast prsou. Svě ruce položit pod prsa. Dýchat jen do svých rukou a ucítíte, jak se hrudní koš při nádechu rozšiřuje a při výdechu zase stahuje.

Dýchání do ramen

Položit si ruce nad prsa tak, aby se prsty pravé a levé ruky nacházely pod klíčními kostmi. Ruce vnímají pohyby při dýchání. Ruce uvolnit a položit je na svá kolena. Dýchání je zcela uvědomělé dlouze a hluboce do břicha a ucítíte, jak se šíří vzduch do hrudníku a do ramen. Vydechnout rovněž dlouze a hluboce. Tato forma dýchání zajišťuje optimální příjem kyslíku a prány. Dýchat by se mělo vždy dovnitř ke svému dítěti a představovat si, že svým dechem posílíme svou lásku a pozornost.

1.7.2 Plný jógový dech

Nácvik tohoto dechu se nejlépe provádí v poloze na zádech. Začínáme pomalým a hlubokým břišním vdechem (zvedá se břicho). Jakmile cítíme, že se nemůžeme již více nafouknout, začneme rozpínat žebra (zvedá se hrudník) a umožníme tak dalšímu vzduchu vniknout do plic. Ve chvíli maximálního rozevření žeber, nadzdvihneme klíční kosti, aby vniklo ještě trochu vzduchu do plic. V této chvíli jsme naplněni vzduchem. Dech by měl zůstat stále přirozený a pohodlný. Měli bychom se vyhnout napětí svalů rukou, obličeje, krku a to zejména při poslední fázi dýchání. Všechny tři dechy na sebe navazují, prolínají se, i když zůstávají od sebe jasně odděleny. Při výdechu klesá břicho a potom hrudník. V kleku, ve stoji nebo v tureckém sedu se výdech provádí jako povzdech po nádechu. Klesá horní část hrudníku, střední část a nakonec břicho. Dýchání by se mělo provádět pomalu zhluboka, nasávat nosem, výdech by se měl prodlužovat pomalu až na dvojnásobek nádechu. Pro větší uvědomění je dobré přivřít oči a vědomě se soustředit na dýchání. Neprovádíme zádrže dechu. Úplný dech má velkou výhodu v tom, že se dá provádět téměř všude, při chůzi, na poradě, ve škole apod.

Výhody dlouhého a hlubokého dýchání :

Optimální zásobárna kyslíku a životní energie.

Pozitivní působení na mozek a nervový systém. Lépe pomáhá řešit krizové situace.

Působí proti depresím: člověk se cítí silný a odvážný.

Dlouhé a hluboké dýchání do břicha má stimulační a zároveň uvolňující účinky na všechny orgány, které se nacházejí uvnitř břicha.

Dítě je jemně masírováno. (Stülpnagel, 2006)

1.7.3 Dýchání při porodu

V situacích, kdy lidé pocítí strach, většinou zadržují dech. To se může stát i během porodu. Poporodní bolesti jsou potom ještě intenzivnější, protože rodička je doslova sevřena strachem, nedostatečně dýchá a má málo kyslíku. Svaly nejsou dostatečně zásobeny kyslíkem- svalové napětí zesiluje bolest a strach narůstá. Brzy se budoucí maminka ocitne ve spirále strachu, napětí a bolesti. Proto je důležité bolest vědomě rozdechovat, ventilovat a uvolnit se. S nádechem se potom automaticky dostane kyslík do těla a zásobí dostatečně energií jak tělesné buňky, tak i dítě. Dýchání při porodu je jiné než základní dýchání u jógy. Nádech se provádí nosem a hluboký výdech ústy. Během porodních bolestí si můžete představit, že všechno to napětí vydýcháváte. Dýchání se tak stane ventilem pro bolest a napětí. Mezi jednotlivými návaly bolestí by se mělo dýchat vědomě dovnitř ke svému dítěti. Uvolnit se a představit si, že dávám svému dítěti kyslík. Vydávání bzučivého zvuku (v józe nazývaného jako bráhmári-bzučení čmeláka) s otevřenými ústy podporuje pravidelné výdechy. (Widdowson, 2004)

1.8 Relaxace

Hluboká relaxace neznamená usnout před televizí. Je to vědomá aktivita, jež vyžaduje přípravu, techniku a praxi. Klíčovým rysem všech možných nabízených metod ve formě audiokazet, CD a knih je snížení či vypnutí signálů vytvořených smysly. Příprava optimálního prostředí na relaxaci je prvním krokem jako příprava na nerušené cvičení jógy. Dalším krokem je přijetí pohodlné a udržitelné fyzické pozice. Můžete si vybrat, záleží na stupni těhotenství a na zkušenostech v relaxačních technikách. Věčně sedící lidé západní kultury mívají zkrácené vazy, proto jsou pozice vsedě, jako je lotos (podmášana) a jeho varianty, velmi náročné. Určitým řešením je sed na židli, kde jsou záda podepřená opěradlem a páteř může být rovná. Dále je možné přijmout pozici vleže, kde svůj úkol splní i gravitace. Klasická pozice šavásany (vleže na zádech, ruce podél těla) nebo pozice (vleže na boku, kdy je těhotné tělo pohodlně podepřeno polštáři).

Uvolnění mysli

Mysl můžete utiřit tím, že jí nedáte tolik stimulů jednoduše zavřete oči, snížíte intenzitu osvětlení a hlasitost rádia na minimální úroveň uvolníte napětí těla příslušnými cviky. Cvičení jóganidry je dobrým příkladem metody postupného uklidnění těla. V tom okamžiku se dějí dvě věci. Bud usnete, protože tělo dostalo signály ke ztišení, nebo vzácněji, se vědomí „oddělí“ od těla, a vy tak získáte takový stav vědomí, který je popisován jako něco mezi probuzením a spaním. Jste si vědomy, že jste bytost, ale vnímáte sami sebe jako vědomí, které existuje beze vztahu k tělu. Toto je první stupeň pratjáháry-odtažení smyslů, které je nedílným prvním krokem k vyšším jógovým praktikám. Stává se, že se mysl při tomto otevírání zaplaví myšlenkami, což může být poprvé zneklidňujícím zážitkem. Nedejte se tím zaskočit: Tento čistící proces, který se děje v mozku, se podobá zážitku během REM (angl. Zkratka pro rychlý pohyb očí během spánku, Rapid Eye Movement). Je to nutná a docela přirozená činnost mozku. Rozdíl je v tom, že jste si plně vědomi tohoto procesu. Pravděpodobně budete řešit, které myšlenky jsou dobré, které špatné a celou řadu dalších představ, jež podvědomí nabídne. Nebojte se jich ani se jimi nenechte ovládnout. Představte si, že za zavřenými očima sledujete film (chidakasha-prostor vědomí). Nenechte se unést atraktivními myšlenkami (Šťastnými vzpomínkami, fantaziemi atd.) nebo potlačenými nepříjemnými myšlenkami (negativními názory na sebe, pocity zlosti atd.) pokuste se být

pozorovatelem. Budete-li pokračovat ve vizualizaci či technice soustředění, proud myšlenek se utiší a vy si budete připadat jen jako pozorovatel, či příležitostný návštěvník.

Síla mysli

Hluboká relaxace nabídne i další odměnu. Doba, kterou strávíte v tomto prchavém fyzickém, emočním a mentálním stavu, je ideální pro pozitivní formování mozku. Síla sugescie může neutralizovat destruktivní návyky a zasadit semínka, která plodí ovoce. Krátké pozitivní rozhodnutí je záměrné tvrzení. Zvolte si krátkodobý proveditelný cíl třeba vztahující se k vašemu zdraví či dítěti. Na fyzické úrovni to může být něco jako „budu pravidelně cvičit“ nebo „přestanu kouřit“. Na duchovnějši úrovni to může být např. „budu vnímavější“, „budu laskavější k ostatním bytostem“. (Stülpnagel, 2006)

1.8.1 Návčik Jóganidry

Následující hlubokou relaxaci **jóganidru** (jógový spánek) zformuloval Paramahansa Satyananda na základě málo známého, zato velmi důležitého tantrického cvičení **nyásy**. Tato systematická změna vědomí může přivodit celkovou fyzickou, mentální a emocionální relaxaci. Jógový spánek, který vyžaduje zvláštní soustředění a vědomí, vám může pomoci zažít onen moment mezi spánkem a bděním, kdy v mysli dochází ke spojení podvědomých a nevědomých dimenzí.

Lehněte si do šavásany tzn. Paže pohodlně podél těla, dlaně vzhůru, prsty jsou přirozeně uvolněné. Hlava leží v prodloužení páteře, nohy jsou mírně rozkročeny, špičky přirozeně vytočené ven. Jemně zavřete oči a nechte je zavřené po celou dobu cvičení. Dýchejte přirozeně nosem. Během cvičení byste se neměly ani pohnout. Měly byste si být vědomy klidu celého těla od hlavy k patám.

Relaxaci začnete od palce pravé ruky. V duchu pojmenujte každou část těla dle vzoru popsaného níže. V momentě, kdy v duchu část těla pojmenujete, zároveň si ji uvědomíte a na duchovní úrovni uvolněte její napětí. Při postupu mezi jednou a druhou částí těla se v mysli zastavte. Relaxaci provádějte velmi pomalu. Palec pravé ruky (pauza) ukazováček (pauza) prostředníček, prsteníček malíček, celá dlaň pravá, hřbet pravé ruky, zápěstí, předloktí, loket, nadloktí, rameno, podpažní jamka, pravá strana trupu,

bok, stehno, koleno, podkolení, holeň, lýtko, kotník, pata, nárt, palec pravé nohy, druhý prst, třetí prst, čtvrtý prst, malíček. Tuto relaxaci nyní opakujte od palce levé ruky. Nyní se soustředte na spodní část trupu, buďte si vědomy: pravé lopatky, levé lopatky, pravé hýždě, levé hýždě, páteře, celých zad.

Nyní se soustředte na přední část hlavy, čelo, obě strany hlavy, pravé obočí, levé obočí, mezer mezi obočím, pravé oční víčko, levé oční víčko, pravé oko, levé oko, pravé ucho, levé ucho, pravou tvář, levou tvář, krk, pravou stranu hrudníku, levou stranu hrudníku, střední část hrudníku, pupík, břicho.

Nyní se soustředte na celou pravou nohu, celou levou nohu, obě nohy, celou pravou paži, celou levou paži, obě paže, celá záda, hýždě, páteř, lopatky, celou přední část trupu, břicho, hrudník, celý trup, celou hlavu, celé tělo.

V tomto momentě byste měla být osvobozena od rušivých sensorických vjemů (po určité době pravidelného cvičení se doba zkracuje), člověk se daleko lépe soustředí na přirozený dech. Po cvičení jemně zahýbejte prsty u rukou, nohou atd., vraťte se ke svému vědomí a fyzickému tělu. (Widdowson, 2004)

1.9 Meditace

Meditace je známa ve všech kulturách. Na všech kontinentech a v každé době lidé meditovali a vyvinuli si své vlastní meditační praktiky a tak vznikly různé definice slova meditace. Meditace znamená „přemýšlení“, „smyslové rozjímání“ a „nábožné pohroužení se do něčeho“. V prvním stádiu meditace se člověk učí soustředit se na nějaký bod. Není to vůbec jednoduché, neboť člověk je zvyklý putovat bezcílně ve svých myšlenkách, nebo se soustředit na to, co je mu příjemné. Na nějaký film, knihu, časopis, počítačovou hru nebo na nějaký jiný vnější podnět. Mnoho meditací předkládá objekty koncentrace, které dávají člověku málo podnětů nebo vůbec žádné. Člověk se koncentruje např. na svůj dech, meditační slovo nebo mantru, na hlas, na klidné místo, na stále se opakující pohyb nebo jednoduše na nějaký bod uvnitř nebo venku.

Cílem meditace je čisté, jednoduché bytí. Někteří lidé popisují svou zkušenost s meditací jako tiché a klidné štěstí. Jiní vnímají čisté bytí jako euforický zážitek. Meditace je důležitou součástí jógy, která se skládá vždy ze tří částí cvičení, uvolnění a meditace. Meditovat můžete, aniž byste předtím kdy dělala jógu. (Bejdáková, 2006)

1.9.1 K čemu je dobrá meditace pro těhotné

Meditace má uklidňující a uvolňující účinek. Pravidelným meditováním se naučíte soustředit se. Tato schopnost se může hodit při zdolávání porodních bolestí. Meditace vás naučí prožívat každý okamžik, což vám pomůže při porodu a později také ve všedních dnech, které budete prožívat se svým dítětem. Učitelé jógy vycházejí z toho a ostatně je to také vědecky doloženo že dítě v matčině lůně je ovlivňováno emocemi, které matka prožívá. Pozitivní je, že se dítě seznamuje s matčíným světem už během těhotenství. Když budete meditovat a váš duch se bude dostávat více a více do klidu, dosáhnete okamžiku, ve kterém se vaše dítě učí poznávat sebe samo.

1.9.2 Základní potřeby k meditaci

Místo k meditaci

Zde platí stejné pravidlo jako u provádění asán. Meditovat můžete všude. Postarejte se o to, aby místnost byla příjemně vytopená a vyvětraná. Svíčka a příjemná vůně mohou podtrhnout atmosféru meditace.

Meditace v přírodě

Klasickými místy k meditaci v přírodě jsou klidná místa pod stromy, u jezer nebo řek či u moře.

Čas k meditaci

Přizpůsobte čas k meditaci svému dennímu programu. Meditace po ránu vás připraví na samotný den a večerní meditace vám pomůže pomoci tzv. „vypnout“ a zakončit den.

Poloha při meditaci

Pro cvičení je nejlepší posed se vzpřímenou páteří a zkříženýma nohama tzv. turecký sed. Důležité je, aby pánev byla nakloněna dopředu, aby byla poloha příjemná.

Oblečení

Noste pohodlné oblečení, které vám nestlačuje břicho.

Možné překážky

Mnoho meditujících je konfrontováno s překážkami. Ruší je svědění, usínají a podobně, anebo se jim tok myšlenek zdá náhle nepřemožitelný. Je to zcela normální. Když se tyto překážky objeví, vezměte je na vědomí, aniž byste nějak reagovala. Pokuste se soustředit opět na meditaci. Buďte trpělivá, někdy zmizí překážky samy od sebe.

Pohyb

Budete-li se cítit neklidná, doporučuje se provést před samotnou meditací dvě nebo tři asány nebo tanec při oblíbené hudbě. Odbourá se tak napětí.

Meditace o šťastných dnech

Účinky

Tato meditace působí na čtvrtou čakru (srdeční centrum). Je-li energetické centrum silné, potom budete prožívat lásku ke svému dítěti intenzivněji a budete snáze překonávat překážky. Také se naučíte snáze promíjet chyby sama sobě i ostatním lidem.

Čtvrtá čakra je centrum zdravotního stavu člověka a jeho vnitřní bohatství. Silné srdeční centrum umožňuje skutečně si vychutnat život.

Provedení

Sedíte buď v tureckém sedu nebo na židli. Páteř je vzpřímená a pánev je nakloněná dopředu. Vypněte hrud' a uvolněte ramena. Natáhněte krk a bradu přitáhněte ke krku.

Držení rukou

Obě ruce jsou v poloze, jako by držely balón. Rozpětí mezi pravou a levou rukou je asi 20cm. Pravá ruka je nahoře, levá dole. Ruce se nacházejí uprostřed hrudníku, nad a pod srdečním centrem.

Koncentrace a dýchání

Nadechněte se a vydechněte dlouze a hluboce do břicha. Během nádechu a výdechu přitahujte bradu ke krku a dívejte se na horní ruku. Snažte se nemrkat očima. Jestliže vám začnou oči slzet, je to očisťující. Cítíte energii mezi oběma rukama.

Doba trvání

Meditujte tímto způsobem pět až jedenáct minut

Závěr meditace

Nadechněte se a vzpažte. Držte ruce nahoře a ještě třikrát se nadechněte a vydechněte. Potom se ještě jednou protáhněte. Otáčejte tělem doprava a doleva a ruce uvolněte. Položte ruce na bradu. Cítíte blahodárné účinky meditace.

Meditace o změnách

Působení

Podle jógy kundalíní je změna zákonem vesmíru. Všechno se nachází v neustálém pohybu. Ovšem většinu lidí změny znejistí, neboť člověk cítí jistotu a bezpečí, až když nalezl své místo a má své stálé zvyky. Během těhotenství je všechno v pohybu. Mění se tělo, situace na pracovišti, vztahy v partnerství dostávají nové rozměry a nastává mnoho dalších změn. Má-li žena strach nebo pochybnosti, nemůže vidět svůj stávající potenciál a zralost. Pochybnosti oslabují nervový systém a blokují komunikaci. Někdy bychom si přály, aby nás někdo událostmi, které souvisí se změnami, provedl a my bychom opět našly samy sebe. Tato meditace vám pomůže vyrovnat se změnami a současně nalézt svůj vnitřní potenciál.

Provedení

Sedíte buď v tureckém sedu nebo na židli v pohodlném meditačním držení. Vaše páteř je vzpřímená a prsa vypnutá. Ramena jsou uvolněná a krk natažený. Přitáhněte bradu lehce ke krku.

Držení rukou

Zatněte obě dlaně v pěst. Palce jsou natažené a obrácené směrem k srdci. Prostředníčky jsou mírně uvolněné. Obě ruce pokrčte tak, aby se dlaně nacházely uprostřed hrudníku. Dlaně se dotýkají navzájem články prostředníků a bříšky palců.

Koncentrace dýchání

Nadechněte se a vydechněte dlouze a hluboce do břicha. Během nádechů a výdechů se soustřeďte na energii, která protéká mezi palci a prostředníky. Oči jsou zavřené.

Doba trvání

Meditujte tři minuty. Pokud je pro vás meditace příjemná, prodlužte dobu trvání pozvolna až na 31 minut.

Závěr meditace

Hluboce se nadechněte a vydechněte a uvolněte se. Můžete si na chvíli lehnout na bok. Pokud jste meditovala 31 minut, uvolněte se nejméně 5 minut. (Widdowson, 2004)

2 Empirická část

2.1 Výzkumný problém

Po pečlivém prostudování literatury jsem si určila cíle a vytvořila na ně navazující hypotézy. Budu se jich snažit dosáhnout a potvrdit ve své bakalářské práci na téma Jóga v těhotenství. Hlavním cílem je zjistit, jestli ženy cvičící jógu vnímaly subjektivně porod lépe (malá bolestivost, lepší psychická a fyzická stránka).

Cíle:

C1: Zjistit jestli ženy cvičící jógu vnímaly subjektivně porod lépe (malá bolestivost, lepší psychická a fyzická stránka).

C2: Zjistit, zda si ženy myslí, že jim cvičení jógy v těhotenství k něčemu pomáhá.

C3: Zjistit jaké je věkové zastoupení žen cvičících jógu v těhotenství.

C4: Zjistit jestli ženy už cvičily jógu před těhotenstvím.

Hypotézy:

H1: Domnívám se, že ženy cvičící jógu prožívaly porod subjektivně lépe (mají méně bolestí, jsou na tom psychicky a fyzicky lépe) než ty ženy, které necvičily.

H2: Domnívám se, že ženy, které cvičí jógu, subjektivně pociťují lepší zvládnání období těhotenství, než ženy které jógu necvičily.

H3: Domnívám se, že jógu cvičí více starších žen než mladších.

H4: Domnívám se, že více než polovina dotázaných žen cvičila jógu už před těhotenstvím, narozdíl od žen které začaly cvičit jógu v těhotenství, jen proto že jsou těhotné.

2.2 Technika výzkumu

Abych dosáhla cílů, které jsem si stanovila, využila jsem výzkumné metody pomocí dotazníku, který mi umožnil dosáhnout stanovených cílů a potvrdit hypotézy, které jsem po prostudování literatury, týkající se tohoto tématu, stanovila. Dotazník jsem vložila na internet na diskusní fórum eMimino a Babinet. Dotazník byl vyplněn pomocí elektronické pošty. Všechny dotazníky byly řádně vyplněny, proto byly všechny zahrnuty do zpracování. V dotazníku jsem použila celkem 13 otázek. Dotazník byl rozdělen pro ženy, které jógu cvičí a pro ty, které jógu necvičí. Otázky v dotazníku byly typizovány jako: uzavřené, polouzavřené a otevřené.

2.3 Časový harmonogram

Výzkum byl proveden v časovém rozmezí od 23.2.2008 do 15.3.2008.

2.4 Výzkumný soubor

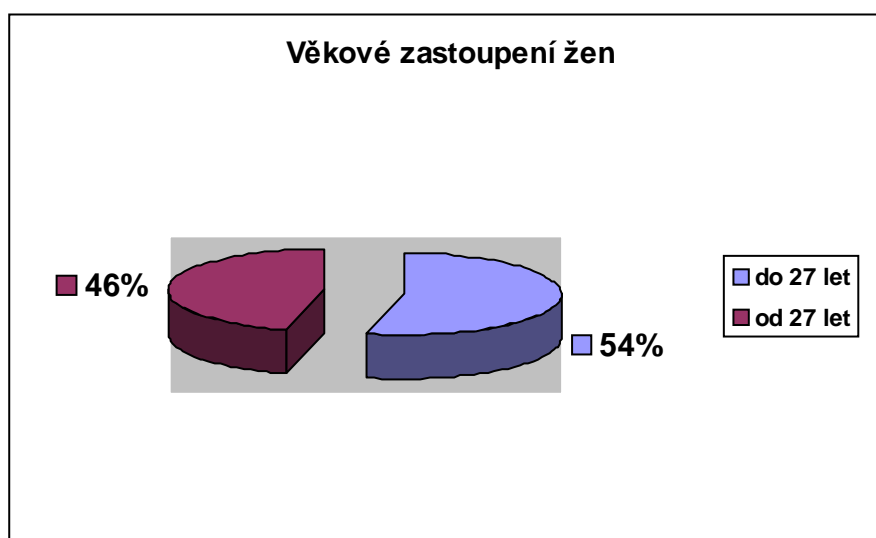
Výzkum byl proveden na skupině 150 osob, z něhož bylo 75 žen cvičící jógu a 75 žen co jógu necvičí. Počet respondentů splňujících podmínky šetření: 150. Jako nejvhodnější okruh osob, které mi mohly poskytnout potřebné informace, jsem si vybrala skupinu žen v období šestinedělí (Ženy, které cvičily jógu během těhotenství a ženy které jógu necvičily).

2.5 Interpretace výsledků

Tabulka 1 : Věk.

Věk	Věkové zastoupení žen	
	Počet	%
Do 27 let	40	54
Od 27 let	35	46
Celkem	75	100

Graf 1 : Věk.

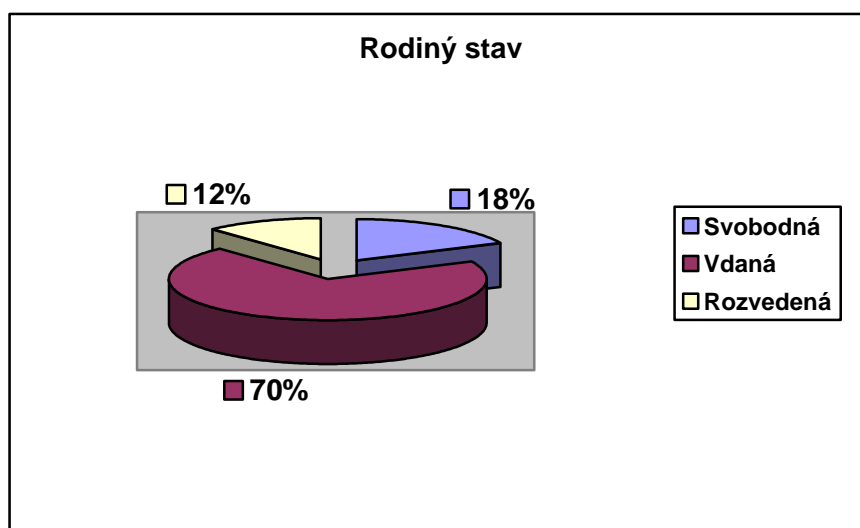


Otázka č. 1 na tabulce a grafu ukazuje věkové zastoupení respondentů, které bylo vybráno náhodně. Ve věku do 27 let a od 27 let výš (Mladší skupinu tvořily ženy do 27 let a starší skupinu tvořily ženy od 27 let výš). Nejpočetnější skupinu tvořily ženy do 27 let (Mladší ženy) - bylo jich vyhodnoceno 40 (54%). Méně početnou skupinou byly ženy od 27 let (Starší ženy) bylo jich vyhodnoceno 35 (46%). Celkem odpovídalo na otázku č.1. **75 žen.**

Tabulka 2 : Stav.

	Rodinný stav	
Stav	Počet	%
Svobodná	27	18
Vdaná	105	70
Rozvedená	18	12
Celkem	150	100

Graf 2 : Stav.

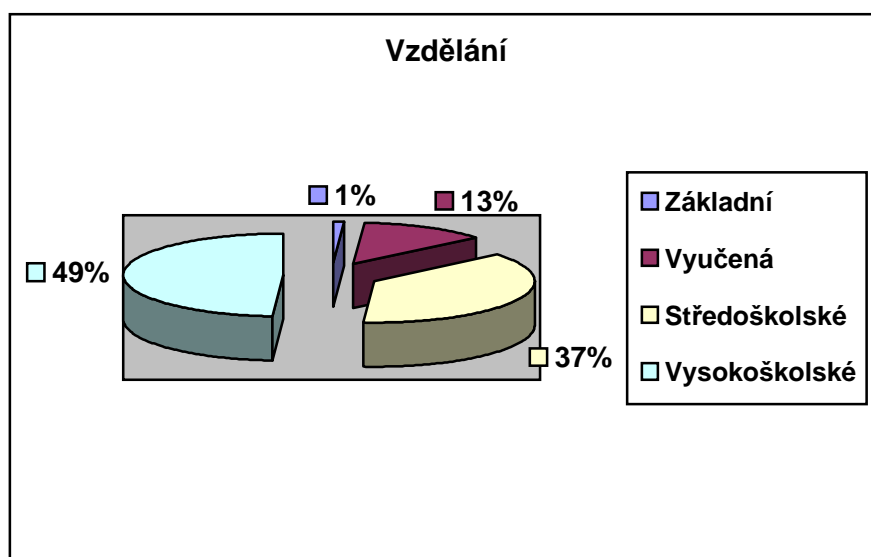


Otázka č. 2 tabulka a graf se zaměřuje na rodinný stav žen. Největší skupinou byly ženy vdané 105 (70%). Méně početnou skupinu tvořily ženy svobodné 27 (18%). Nejméně bylo žen rozvedených 18 (12%). Celkem na otázku č.2. odpovídalo **150 žen.**

Tabulka 3 : Vzdělání.

	Vzdělání	
Vzdělání	Počet	%
Základní	2	1
Vyučená	20	13
Středoškolské	55	37
Vysokoškolské	73	49
Celkem	150	100

Graf 3 : Vzdělání.

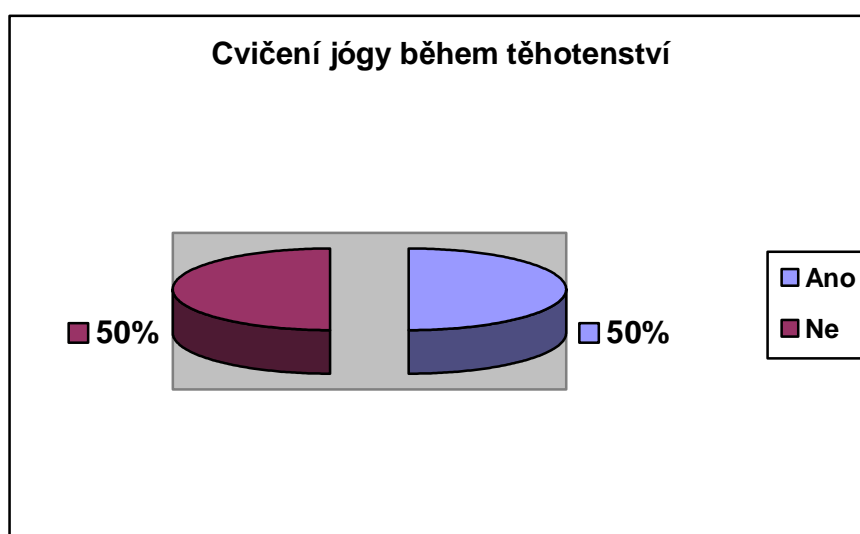


Otázka č. 3 tabulka a graf poukazuje na nejvyšší dosažené vzdělání respondentů. Nejvíce bylo tázaných respondentů s vysokoškolským vzděláním 73 (49%). Další početná skupina jsou ženy se středoškolským vzděláním 55 (37%). Méně početnou skupinu tvoří vyučené 20 (13%). Nejméně zastoupeny jsou ženy se základním vzděláním 2 (1%). Celkem na otázku č.3. odpovídalo **150 žen**.

Tabulka 4 : Cvičila jste během těhotenství jógu?

Cvičení	Cvičení jógy během těhotenství	
	Počet	%
Ano	75	50
Ne	75	50
Celkem	150	100

Graf 4 : Cvičila jste během těhotenství jógu?



Otázka č. 4 na tabulce a grafu je vidět že odpovídalo 75 (50%) žen, které jógu během těhotenství cvičily. Další skupinou byly ženy které jógu během těhotenství necvičily 75 (50%). Celkem na otázku č.4. odpovídalo **150 žen**.

Tabulka 5 : Využívala jste některé jiné druhy cvičení než je jóga?

Cvičení	Cvičila jste v těhotenství, i něco jiného než jógu?	
	Počet	%
Ano	92	61
Ne	58	39
Celkem	150	100

Graf 5 : Využívala jste některé jiné druhy cvičení než je jóga?

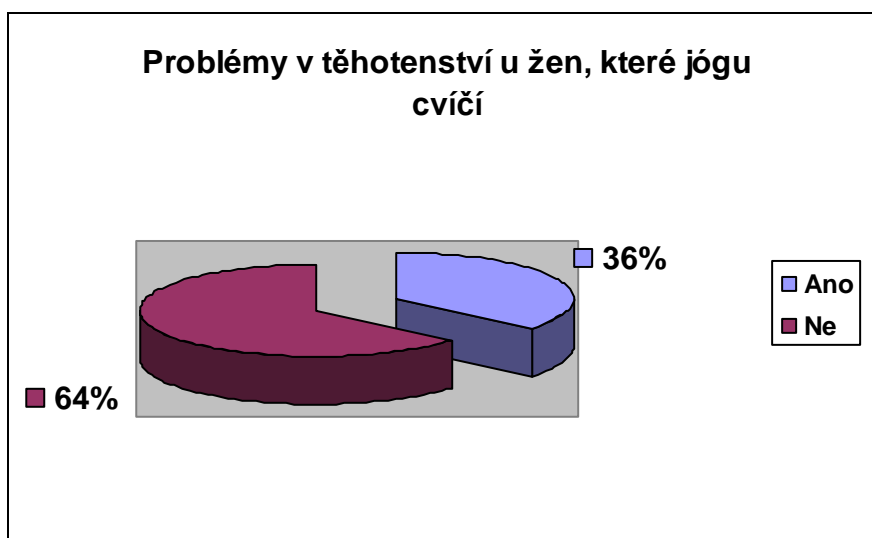


Otázka č. 5 tabulka a graf se zaměřuje na zjištění, jaké druhy cvičení ještě ženy cvičí kromě jógy. Z tabulky a grafu vyplývá, že ženy cvičí v 92 (61%) i něco jiného než jógu. Nejčastěji to je těhotenský tělocvik 36 (39%), plavání 20 (21%), posilování 14 (15%), Pilátes 12 (13%), aerobik 10 (10,8). 58 (39%) žen necvičí vůbec. Celkem na otázku č.5. odpovídalo **150 žen.**

Tabulka 6. A : Měla jste nějaký problém v těhotenství např. Bolesti zad, zácpa,zhoršení křečových žil?

Problémy v těhotenství	Problémy v těhotenství u žen které jógu cvičí Počet	%
Ano	27	36
Ne	48	64
Celkem	75	100

Graf 6. A : Měla jste nějaký problém v těhotenství např. Bolesti zad, zácpa,zhoršení křečových žil?

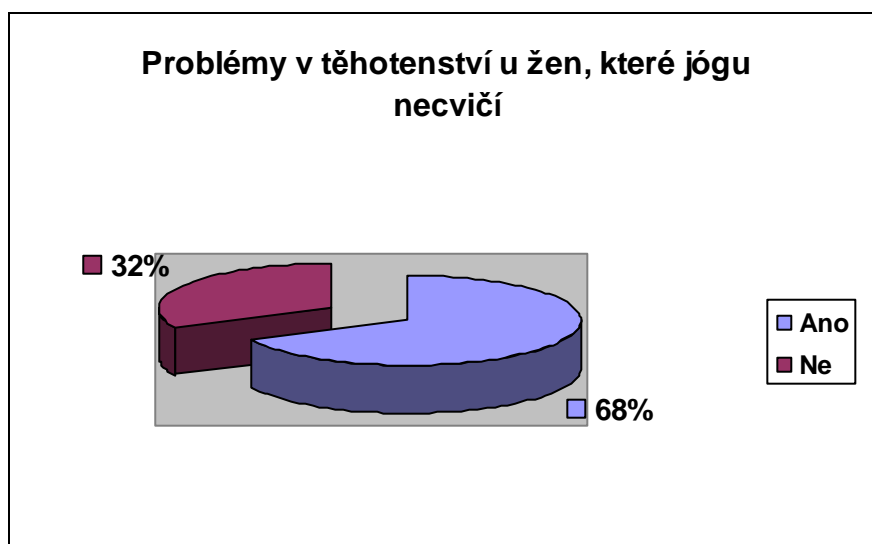


Otázka č. 6 na tabulce a na grafu se zaměřuje na zjištění, jestli ženy, cvičící jógu v těhotenství, měly nějaké zdravotní problémy během těhotenství, např. bolesti zad. U 48 (64%) žen, cvičících jógu, žádné zdravotní problémy nebyly. U 27 (36%) žen, cvičících jógu, zdravotní problémy byly (např. bolesti zad, bolesti hlavy). Celkem na otázku č.6. odpovídalo **75 žen.**

Tabulka 6. B : Měla jste nějaký problém v těhotenství např. Bolesti zad, zácpa,zhoršení křečových žil?

Problémy v těhotenství	Problémy v těhotenství u žen které jógu necvičí	
	Počet	%
Ano	51	68
Ne	24	32
Celkem	75	100

Graf 6. B : Měla jste nějaký problém v těhotenství např. Bolesti zad, zácpa,zhoršení křečových žil?

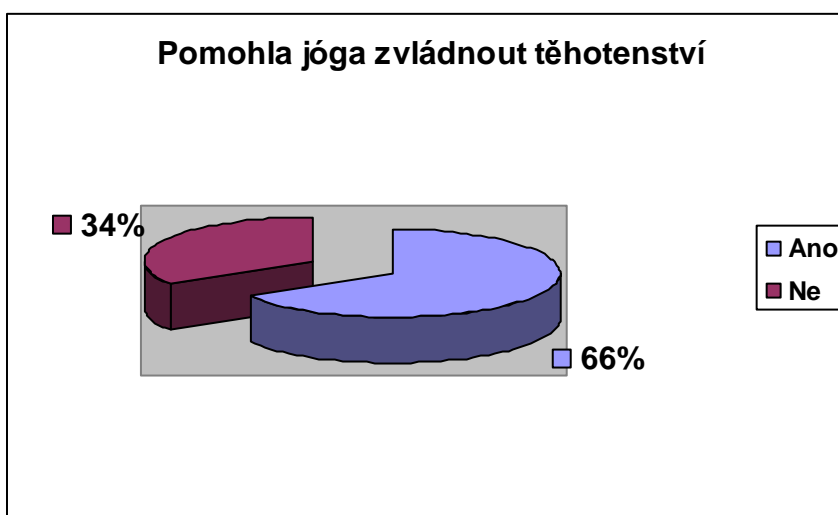


Otázka č. 6 na tabulce a na grafu se zaměřuje na zjištění, jestli ženy, které jógu v těhotenství necvičily, měly nějaké zdravotní problémy během těhotenství, např. bolesti zad. U žen, které jógu během těhotenství necvičily, mělo zdravotní problémy (např. bolesti zad, bolesti hlavy) 51 (68%) žen. 24 (32%) žen nemělo žádný zdravotní problém během těhotenství. Celkem na otázku č.6. odpovídalo **75 žen.**

Tabulka 7 : Pokud jste cvičila jógu, myslíte si, že Vám jóga pomohla lépe zvládnout těhotenství?

Pomohla Jóga	Pomohla jóga zvládnout těhotenství	
	Počet	%
Ano	50	66
Ne	25	34
Celkem	75	100

Graf 7 : Pokud jste cvičila jógu, myslíte si, že Vám jóga pomohla lépe zvládnout těhotenství?

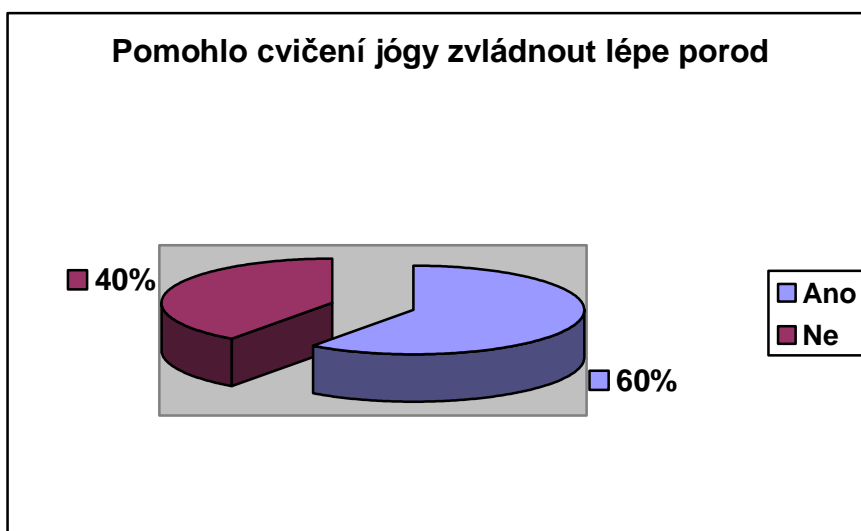


Otázka č. 7 z tabulky a grafu vyplývá že jóga pomohla zvládnout těhotenství (Lepší psychická pohoda, pomohla od bolestí) u 50 (66%) žen. A u 25 (34%) žen jóga nepomohla vůbec. Celkem na otázku č.7. odpovídalo **75 žen.**

Tabulka 8 : Myslíte si že Vám jóga pomohla lépe zvládnout porod?

Pomohlo cvičení	Pomohlo cvičení jógy zvládnout lépe porod	
	Počet	%
Ano	45	60
Ne	30	40
Celkem	75	100

Graf č. 8 : Myslíte si že Vám jóga pomohla lépe zvládnout porod?

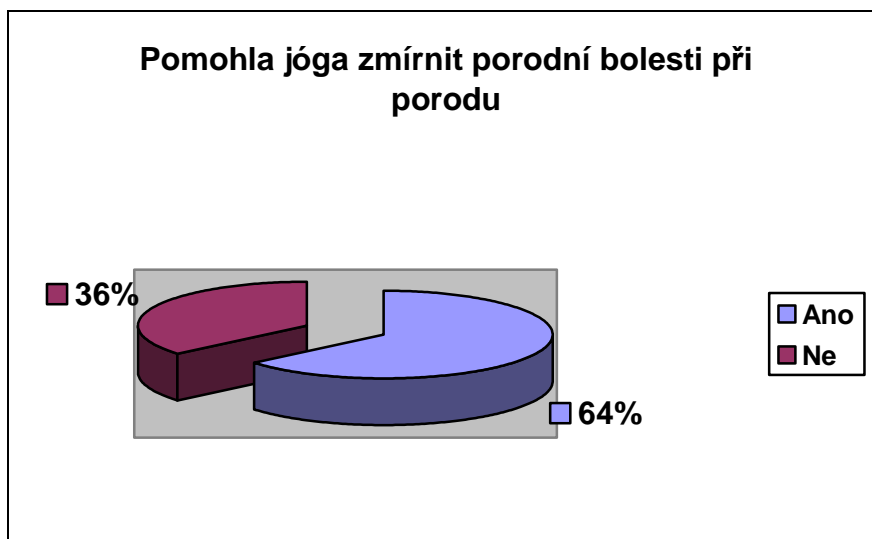


Otázka č. 8 z tabulky a grafu vyplývá, že cvičení jógy v těhotenství pomohlo lépe zvládnout porod (Jóga naučila správně dýchat, zaujmout úlevovou polohu při kontrakcích, nepanikařit při porodu a naučit se relaxovat mezi kontrakcemi) a to u 45 (60%) žen a u 30 (40%) nepomohla jóga vůbec. Celkem na otázku č.8. odpovídalo **75 žen.**

Tabulka 9 : Myslíte si že Vám jóga pomohla zmírnit porodní bolesti při porodu?

Pomohla jóga zmírnit porodní bolesti při porodu		
Pomohla jóga	Počet	%
Ano	48	64
Ne	27	36
Celkem	75	100

Graf 9 : Myslíte si že Vám jóga pomohla zmírnit porodní bolesti při porodu?

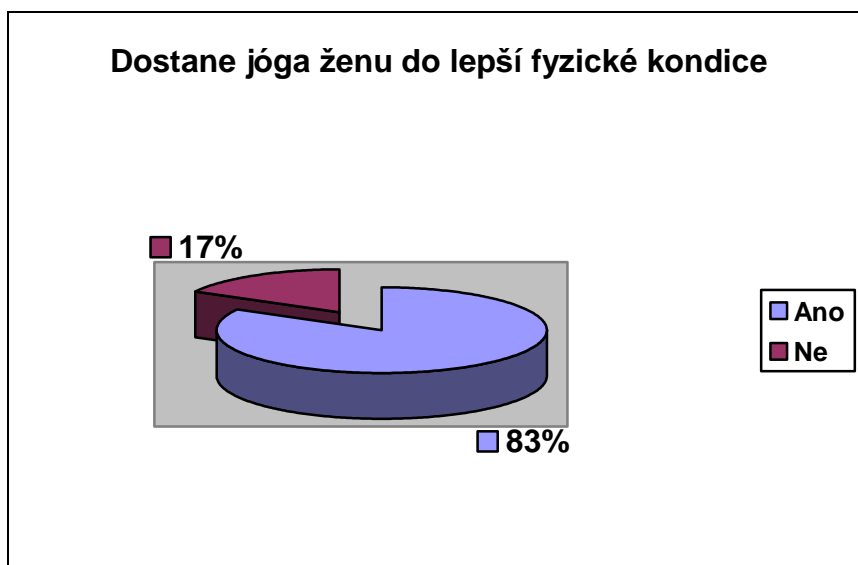


Otázka č. 9 tabulka a graf ukazuje, že jóga pomohla zmírnit porodní bolesti při porodu u 48 (64%) žen. U 27 (36%) nepomohlo cvičení jógy vůbec. Celkem na otázku č.9. odpovídalo **75 žen.**

Tabulka 10 : Myslíte si že Vás jóga dostala do lepší fyzické kondice.

Fyzická kondice	Dostane jóga ženu do lepší fyzické kondice	
	Počet	%
Ano	62	83
Ne	13	17
Celkem	75	100

Graf 10 : Myslíte si, že Vás jóga dostala do lepší fyzické kondice.

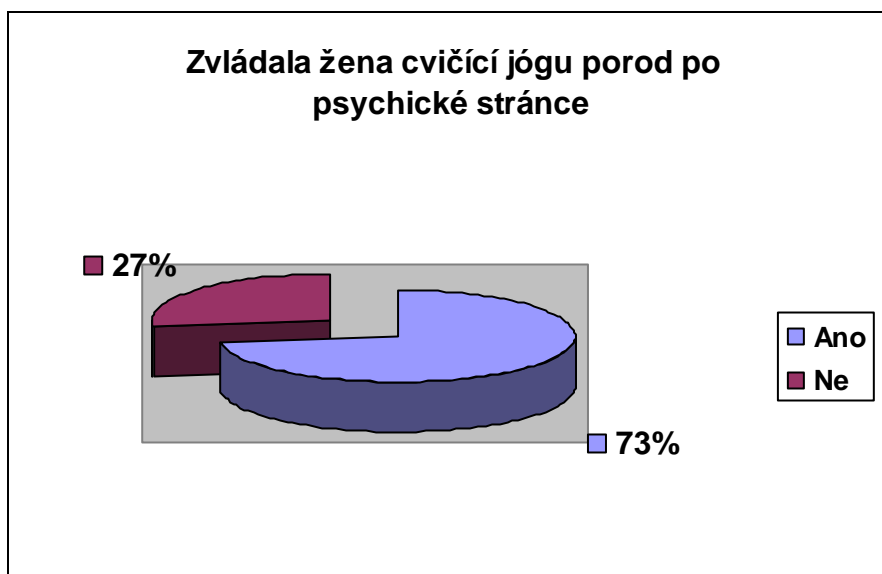


Otázka č. 10 tabulka a graf poukazuje, že jóga dostala ženy do lepší fyzické kondice u 62 (83%) žen, a 13 (17%) žen nedostala do lepší fyzické kondice. Celkem na otázku č.10. odpovídalo **75 žen.**

Tabulka 11. A : Jak jste zvládala porod, po psychické stránce?

Po psychické stránce	Zvládala žena cvičící jógu porod po psychické stránce	
	Počet	%
Ano	55	73
Ne	20	27
Celkem	75	100

Graf 11. A : Jak jste zvládala porod po psychické stránce?

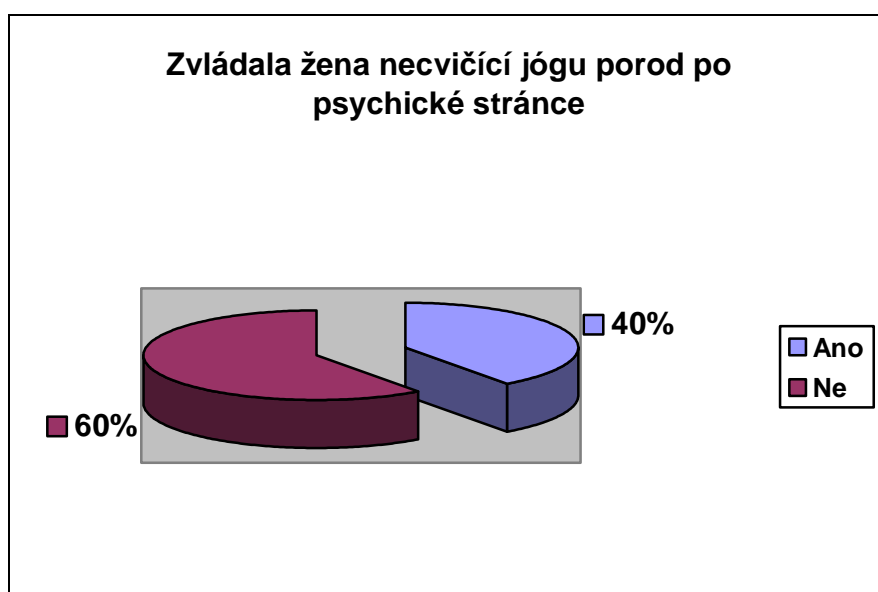


Otázka č. 11 tabulka a graf se zaměřuje na zjištění, jestli ženy cvičící jógu v těhotenství zvládaly porod po psychické stránce. 55 (73%) žen zvládalo porod po psychické stránce velmi dobře (Byly klidnější, vyrovnanější a nepanikařily během porodu). 20 (27%) žen porod po psychické stránce nezvládalo. Celkem na otázku č.11. odpovídalo **75 žen.**

Tabulka 11. B : Jak jste zvládala porod, po psychické stránce?

Po psychické stránce	Zvládala žena necvičící jógu porod po psychické stránce	
	Počet	%
Ano	30	40
Ne	45	60
Celkem	75	100

Graf 11. B : Jak jste zvládala porod, po psychické stránce?

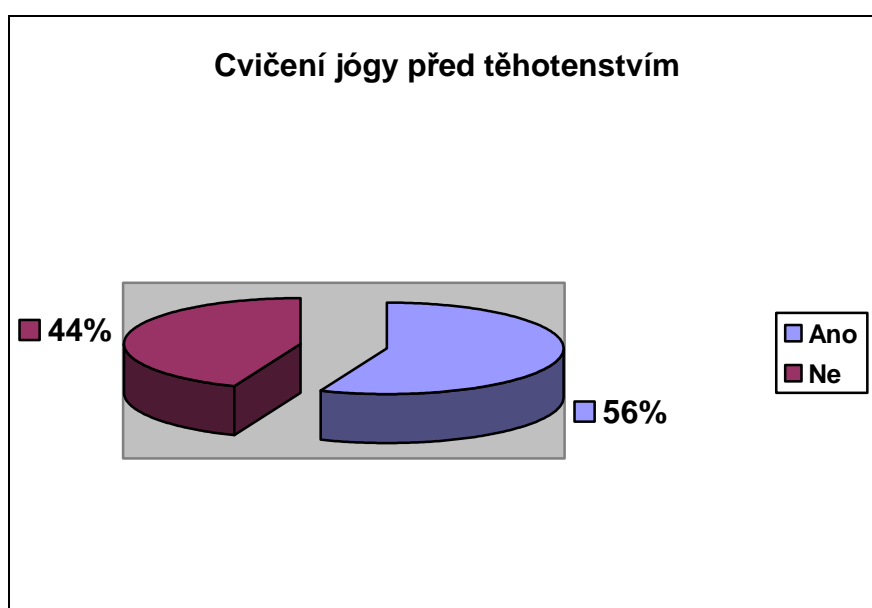


Otázka č. 11 tabulka a graf se zaměřuje na zjištění, jestli ženy které necvičí jógu v těhotenství zvládaly porod po psychické stránce. 30 (40%) žen zvládalo porod po psychické stránce dobře. 45 (60%) žen porod po psychické stránce nezvládalo. Celkem na otázku č.11. odpovídalo **75 žen.**

Tabulka 12 : Cvičila jste jógu už před těhotenstvím?

Jóga před těhotenstvím	Cvičení jógy před těhotenstvím	
	Počet	%
Ano	42	56
Ne	33	44
Celkem	75	100

Graf 12 : Cvičila jste jógu už před těhotenstvím?

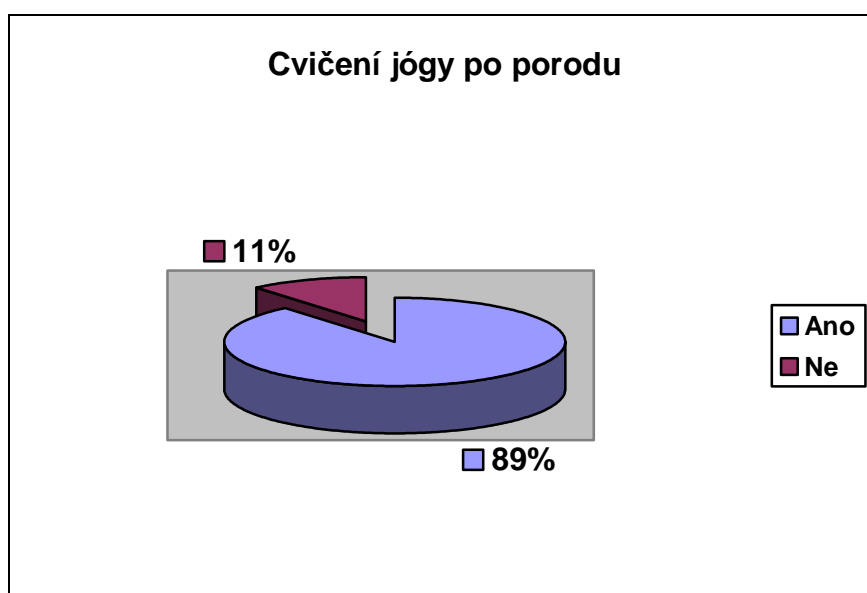


Otázka č. 12 tabulka a graf ukazuje, že jógu před těhotenstvím cvičilo 42 (56%) žen. Z toho vyplývá že jógu začaly cvičit v těhotenství jen proto, že jsou těhotné, 33 (44%) ženy. Celkem na otázku č.12. odpovídalo **75 žen.**

Tabulka 13 : Budete se věnovat (věnujete) józe i po porodu?

Jóga po porodu	Cvičení jógy po porodu	
	Počet	%
Ano	67	89
Ne	8	11
Celkem	75	100

Graf 13 : Budete se věnovat (věnujete) józe i po porodu?



Otázka č. 13 tabulka a graf se zaměřuje na zjištění, jestli ženy cvičící jógu v těhotenství, budou i po porodu cvičit jógu. 67 (89%) žen odpovědělo že se budou věnovat józe i po porodu. 8 (11%) odpovědělo že jógu po porodu už cvičit nebudou. Celkem na otázku č.13. odpovídalo **75 žen.**

2.6 Závěr výzkumu

Výsledky hypotéz

H₁: Domnívám se, že ženy cvičící jógu prožívaly porod subjektivně lépe (mají méně bolestí, jsou na tom psychicky a fyzicky lépe) než ty ženy, které necvičily.

Tato hypotéza se váže k otázce č. 8. 9. 10. 11. **Hypotéza byla potvrzena**, jak je vidět u tabulky a grafu č. 8. 9. 10. 11.

H₂: Domnívám se, že ženy, které cvičí jógu, subjektivně pociťují lepší zvládnání období těhotenství než ženy které jógu necvičily.

Tato hypotéza se váže k otázce č. 6. 7. 10. **Hypotéza byla potvrzena**, jak je vidět u tabulky a grafu č. 6. 7. 10.

H₃: Domnívám se, že jógu cvičí více starších žen než mladších.

Tato hypotéza se váže k otázce č. 1. **Hypotéza nebyla potvrzena**, jak je vidět u tabulky a grafu č. 1.

H₄: Domnívám se, že více než polovina dotázaných žen cvičila jógu už před těhotenstvím, narozdíl od žen které začaly cvičit jógu v těhotenství, jen proto že jsou těhotné.

Tato hypotéza se váže k otázce č. 12. **Hypotéza byla potvrzena**, jak je vidět u tabulky a grafu č. 12.

Závěrečné hodnocení výzkumu

Můžeme říct, že tento výzkum splnil svůj účel. Z jeho výsledků, které byly získány dotazníkem, lze také ověřit námi předem stanovené hypotézy. Z tohoto pohledu byl výzkum pozitivní.

Závěr

Celková práce se skládá z teoretické a empirické části. Teoretická část bakalářské práce obsahuje fakta z odborné literatury, zaměřené na jógu v těhotenství. Po prostudování literatury, zabývající se jógou v těhotenství, jsem napsala teoretickou část, kde jsem podrobněji rozepisovala anatomii, moderní podoby jógy, gravidjógu, dýchání, relaxaci a meditaci. Tato bakalářská práce v teoretické části poradí ženám, které chtějí cvičit jógu v těhotenství, jak správně cvičit. V čem jim jóga pomůže, jak v těhotenství, tak při porodu. Také se naučí správně dýchat při porodu a udržet samy sebe v rovnováze jak po psychické, tak i po fyzické stránce. A to je v těhotenství velmi důležité. V empirické části jsem si stanovila cíle. Můj hlavní cíl ve výzkumu byl zjistit, jestli ženy cvičící jógu vnímaly subjektivně porod lépe (malá bolestivost, lepší psychická a fyzická stránka) než ženy, které jógu necvičily. Tento cíl se mi v mé bakalářské práci podařilo potvrdit.

Seznam bibliografických odkazů

1. BEJDÁKOVÁ, J. : *Cvičení a sport v těhotenství*. Praha : Grada, 2006, ISBN 80-247-1214-8
2. DYLEVSKÝ, I. : *Funkční anatomie lidského těla*. Soukromá vzdělávací instituce. Praha : Milss, 2000
3. MAKEDONOVÁ, N. : *Gravidjóga - Porod bez bolesti*. Bratislava : Natajóga, 1991, ISBN 80-900557-3-7
4. STÜLPNAGEL, B. : *Jóga pro těhotné*. Brno : Computer Press, a.s., 2006, ISBN 80-251-1190-3
5. SMÉKALOVA, A. : *Moje Psychologie*. Praha : Mladá fronta, a.s., 2007, č. 10, ISSN 1802-2073
6. WIDDOWSON, R. : *Jóga cvičení pro těhotné*. Praha : Svojka & Co., s.r.o., 2004, ISBN 80-7352-101-6
7. http://vnl.xf.cz/ant/11-skelet_panevniho_pletence.php
8. <http://www.mobilset.cz/poweryoga/gravidjoga-joga-pro-tehotne.php>

Seznam příloh

Příloha 1 – Dotazník.....	60
---------------------------	----

Přílohy

Příloha 1 - Dotazník

Jmenuji se Zdeňka Soukalová, jsem studentkou Vysoké školy v Praze, obor Porodní asistentka, 3. ročník. K úspěšnému ukončení mého studia je nutné vypracovat bakalářskou práci, a proto Vás prosím o chvilku času na vyplnění dotazníku. Pro svoji práci jsem si vybrala téma Jóga v těhotenství. Pro získání potřebných informací jsem se rozhodla využít metody dotazníku, který je určen pro ženy v těhotenství. Pro dostatečnou váhu výsledků Vás prosím o pravdivé zodpovězení všech otázek podle následujících návodů. Dotazník je zcela anonymní a získané informace budou použity pouze pro studijní účely.

U následujících otázek zaškrtněte křížkem jednu nebo více odpovědí, případně doplňte:

1) Věk:

2) Stav: a) svobodná

b) vdaná

c) rozvedená

3) Vzdělání: a) základní

b) vyučena

c) středoškolské

d) vysokoškolské

Pokud odpovíte na otázku číslo (4) Ne, tak přeskočte a odpovězte na otázku číslo (5),(6),(11), .Pokud odpovíte na otázku číslo (4) Ano, odpovězte na všechny otázky.

4) Cvičila jste během těhotenství jógu?

ANO NE

5) Využívala jste některé jiné druhy cvičení než je jóga?

ANO NE

Pokud Ano, tak jaké

.....
.....
.....

6) Měla jste nějaký problém v těhotenství např. Bolesti zad, zácpa, zhoršení křečových žil?

ANO NE

Pokud Ano, tak v čem

.....
.....
.....

7) Pokud jste cvičila jógu, myslíte si, že Vám jóga pomohla lépe zvládnout těhotenství?

ANO NE

Pokud Ano, tak v čem

.....
.....
.....

8) Myslíte si že Vám jóga pomohla lépe zvládnout porod?

ANO NE

Pokud Ano, tak v čem

.....
.....
.....

9) Myslíte si že Vám jóga pomohla zmírnit porodní bolesti při porodu?

ANO NE

10) Myslíte si že Vás jóga dostala do lepší fyzické kondice.

ANO NE

11) Jak jste zvládala porod, po psychické stránce?

.....
.....
.....

12) Cvičila jste jógu už před těhotenstvím?

ANO NE

13) Budete se věnovat (věnujete) józe i po porodu?

ANO NE