

Hea aeg • alustada joogaga

Miks mitte alustada joogaga just lapseootuse ajal – see on parim ettevalmistus sünnituseks, kuna õpetab hingamist ja seda, kuidas pingetest joogaasendite abil õrnalt vabaneda.

TEKST: REELIKA ROHTMAA FOTOD: AIRIKA VETTIK

Reelika on tegelnud joogaga 10 aastat, osalenud erinevatel joogaõpetajate koolitustel ja -laagrites üle maailma. Igapäevaselt annab ta joogatunde ja teeb koolitusi ning aeg-ajalt juhendab meditatsiooni, mantrate ja tervisliku toitumise õpitubasid, samuti korraldab joogalaagreid. Ta on Tartu Joogakeskuse asutaja, Šivananda jooga, beebiõtaja jooga ja lastejooga õpetaja ning seitsmekuuse tütre õnnelik ema. Vaata ka www.shaktijooga.com.

Kui oled joogaga algust teinud enne rasestumist, järgi oma enesetunnet. Rasedana ei sobi enam hingamisharjutused, kus on vaja hinge kinni hoida, samuti nn tulehingamine, kus jõuliselt manipuleeritakse kõhulihas- tega ja hingatakse forsseeritult välja. Kuid teisi harjutusi – kuni kõht on veel väike ega sega – võib teha nagu varem. Edasi on hea üle minna rasedatele mõeldud joogale, tavaliselt esimese trimestri lõpus.

Jälgi hingamist ja puhka

Rasedana jälgi alati oma hingamist. Kui tunned, et hakkad hingeldama, siis võta aeg maha, puhka ja jäta mõni harjutus vahele. Kõiki asendeid muuda sujuvalt, pikali asendist tõustes keera kõigepealt külili ja kasuta käte abi, et istuli saada. Kui tunnis hakkab ebamugav, anna sellest kindlasti juhendajale teada, et ta saaks just sulle sobiva asendi leida või soovitada üldse pigem hetk puhata.

Võimaluse korral jaluta õues paarikümmend minutit, nii on su keha ja meel tupp naastes jooga jaoks valmis. Sooja ilmaga rulli matt lahti koduaias või pargis. Pärast igit harjutust puhka.

Järgnevaid harjutusi võib teha ühe tervikliku tsüklina või ka eri päevadel erinevaid harjutusi. Kõige parem on enne kodus harjutamist õppida joogaasendeid tunnis.



Õpime hingama

Rasedale kõige olulisem joogatunni osa on hingamine. Kõik me oskame hingata, aga igapäevaelus ei pööra sellele eriti tähelepanu. Nii on meie hingamine muutunud automaatseks ja pinnapealseks. Õige oleks hingata nii sügavalt, et kõht liigub. Sisse hingates kõht tõuseb ja paisub, välja hingates vajub. Hingamise rütm olgu rahulik ning sisse- ja väljahingamised ühepikkused, veel parem, kui saad välja hingata pikemalt kui sisse. Võid sissehingamise ajal lugeda mõttes kolmeni ja väljahingamise ajal viieni. Sisse- ja väljahingamiste vahele ei peaks jääma pause. Mõtle hingamisest kui sujuvalt ja tasakesi liikuvast merelainest. Kõige parem on hingata nina kaudu sisse ja nina kaudu välja, aga rasedana võid kasutada ka suu kaudu väljahingamist.

Puhkeasend

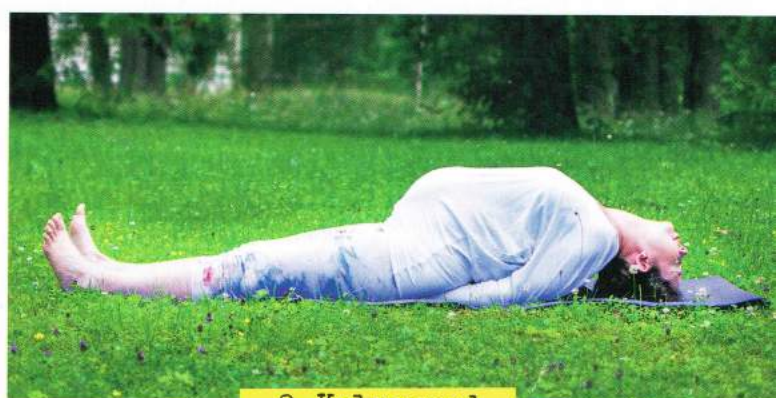
Selili olles hoia jalad puusade laiuselt kergelt harkis ja lase jalalabadel külgedele vajuda. Käed on natukene kehast eemal, peopesad avatud. Jälgi, et pea oleks keskel, kael pikk ja lõug pisut allapoole. Kui tunned, et alaseljal ei ole sedasi mugav, siis tõsta põlved üles, tallad vastu matti. Küliliasendis painuta üks käsi pea alla ja kõverda sama kehapoole jalg enda ette. Hoia põlv puusaga ühel joonel.



1. Lapseasend

Ole põlvili ja sea põlved lahku nii palju, et oleks piisavalt ruumi kõhu jaoks. Toeta otsaesine matile. Siruta käed ette, peopesad vastu matti, või libista käed taha jalgade kõrvale, peopesad ülespoole.

Lapseasend rahustab hästi närvisüsteemi ja tasakaalustab meeli ning emotsioone. Kogu keha saab puhata ja taastuda.



2. Kalaasend

Aseta sirged käed selja alla, peopesad teineteise kõrval vastu matti. Proovi tõmmata abaluud selja all nii kokku kui võimalik. Hoia samal ajal jalad sirged ja lõdvestunud. Suru küünarnukid tugevasti vastu matti, hinga sisse ja tõsta rindkere nii kõrgele üles, kui sul on mugav. Seejärel painuta välja hingates pea taha kuklasse ja siis tagasi matile. Kontrolli, et enamik keharaskust langeks küünarnukkidele (90%) ja ülejäänud peale (10%). Hinga paar korda sügavalt sisse ja välja, keskendudes pikkadele väljahingamistele. Tundes väsimuse märke, välju ettevaatlikult asendist ja puhka lõdvestusasendis – jalad puusade laiuselt lahus ja käed kehast veidi eemal, peopesad ülespoole. Pea hoia keskel, lõug pisut allapoole.

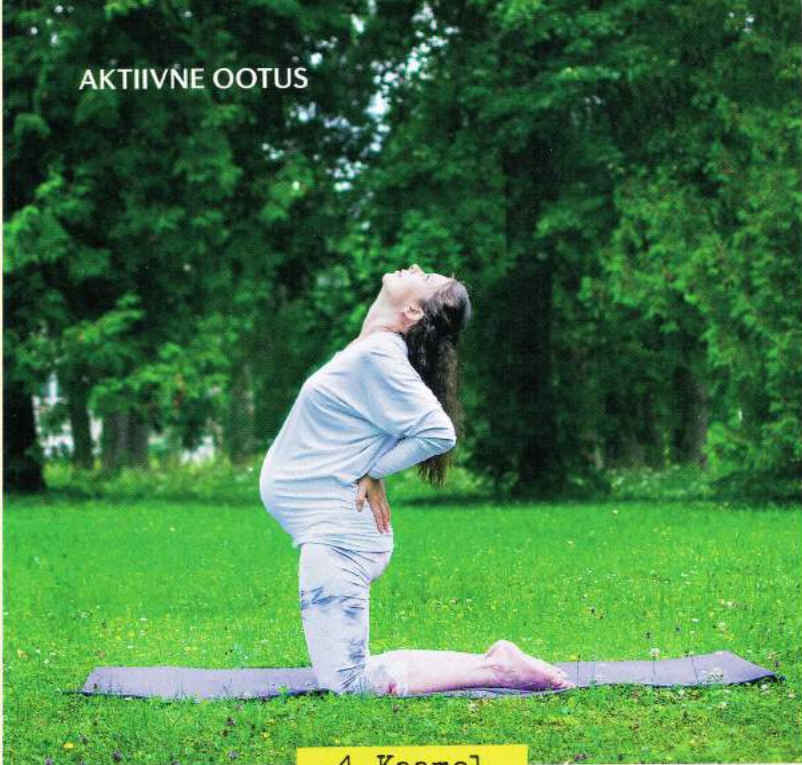
Kalaasend eemaldab jäikuse kaela-, kõri- ja nimmepiirkonnast, kuna verevool nendesse kehaosadesse suureneb. Õlad ja kael saavad loomulikku massaaži. Korrigeeritakse õlgade lüngust.

← 3. Ettepainutus

Istu matil, jalad laialt harkis. Hoia jalad sirged ja suru kannad ette, nii nagu toetaksid jalalabad vastu seina. Hinga sisse, tõsta käed üles ja liigu sirge seljaga ette nii kaugele, kui sul on mugav. Välja hingates pane käed pahkluudele või võta sõrmedega varvastest kinni. Hinga nüüd mõned hästi pikad ja sügavad hingetõmbed, hoides selja sirgena, kael ja pea seljaga ühel joonel. Iga sissehingamisega venita mõttes oma selga sirgemaks ja pikemaks, iga väljahingamisega püüa järjest rohkem õlgu ja selga lõdvestada. Võid sulgeda ka silmad, kui nii tundub mugavam.

Ettepainutus masseerib ja stimuleerib võimsalt kõhuõõne soolestikku, samuti maksa ja põrna. See toniseerib kõiki seedeelundeid, parandades seedimist. Harjutus ergutab kogu närvisüsteemi, parandab liigete liikuvust, muudab selgroo elastsemaks. Ettepainutus tugevdab ja venitab ka nimm- ja vaagnapiirkonna kõõluseid.

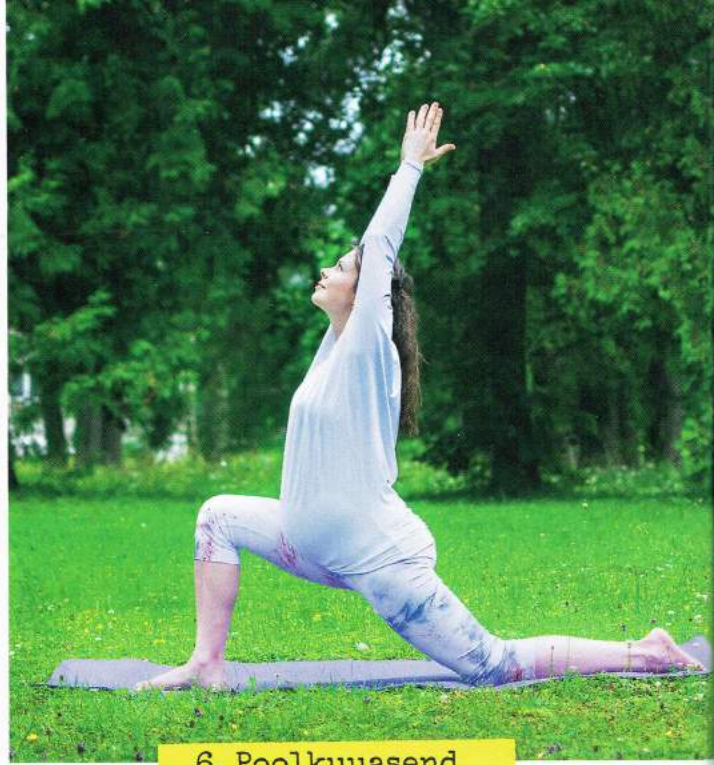




4. Kaamel

Põlvita, nii et põlved on puusade laiuselt lahus. Hoia varbad väljasirutatult. Aseta peopesad alaseljale, sõrmed allapoole suunatud. Lükka vaagen ettepoole ja painuta pea ettevaatlikult taha kuklasse. Hoia asendit kolm pikka hingamist või niikaua, kuni sul on mugav. Lõdvestu lapseasendis.

Asend venitab reielihaseid, puusaliigeseid, kõhtu ja rindkeret, hoiab selja painduva ja aitab sügavalt hingata. Paraneb siseorganite verevarustus. Harjutus suurendab ka tahtejõudu.



6. Poolkuuasend

Ole neljakäpukil ja tõsta vasak jalg ette, asetades selle matile väljapoole vasakut käelaba. Lase paremal põlvel libiseda tahapoole ja hoia varbad välja sirutatud ning kontaktis maaga. Eesoleva jala kand ja põlv peaksid paiknema kohakuti. Nüüd tõsta käed vasakule põlvele ja lase ennast puusast venima. Hoia ülakeha sirgelt. Kui sul on mugav, tõsta käed ettevaatlikult põlve pealt lahti ja aseta rinna ette palveasendisse. Kui tunned ennast ka nii kindlalt, võid proovida sirutada käed pea kohale üles, jättes pea käte vahele. Hoia end nii kuni kolm hingamist ja tule siis aeglaselt asendist välja. Korda sama harjutust kindlasti ka teise kehapoolega. Pärast harjutusi puhka lapseasendis.

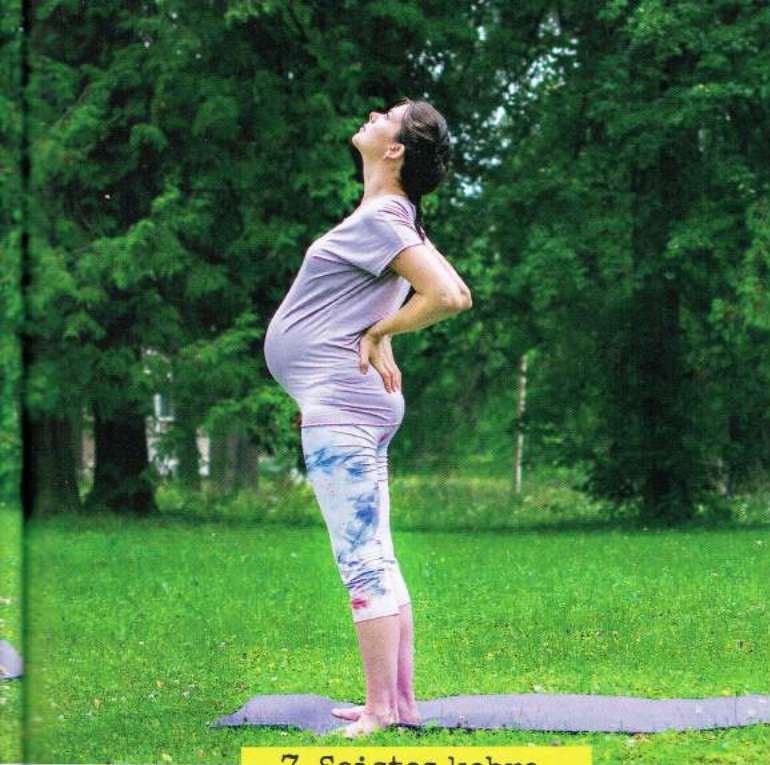
Harjutus suurendab keskendumisvõimet, kuna see on tahapainutuse ja tasakaaluasendi kombinatsioon. Lisaks venitab poolkuuasend ka puusaliigeseid, hoiab selja painduva ja ergutab alakeha vereringet. Ole aga seda asendit võttes ettevaatlik, et kõhuliigeseid üle ei venitaks.

5. Käpuli tasakaaluasend

Ole neljakäpukil, selg sirge. Tõsta vasak käsi üles ja siruta see ette, siis tõsta parem jalg üles ja siruta taha. Vaata alla. Hoia asendit kolm pikka sügavat hingamist ja tule asendist aeglaselt välja. Korda sama harjutust parema käe ja vasaku jalaga. Pärast harjutuse sooritamist puhka lapseasendis.

See harjutus on eriti kasulik just raseduse keskel ja hilisematel raseduskuudel, kui kõhu raskus avaldab suuremat survet seljale ja jalgadele. Asend tugevdab seljaliigeseid ja arendab tasakaalu.



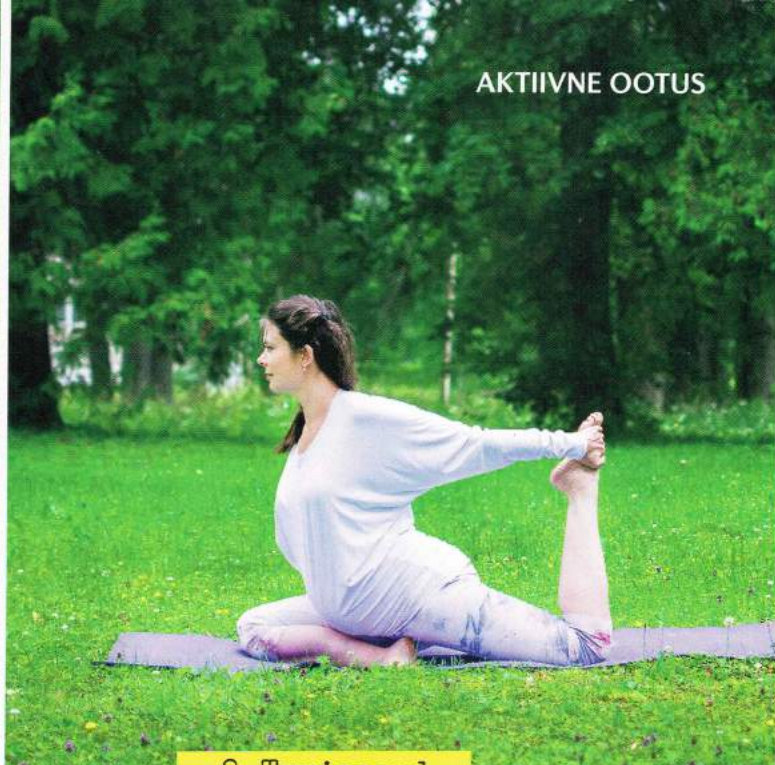


7. Seistes kobra

Seisa püsti, hoides jalad puusade laiuselt kergelt harkis. Aseta käed alaseljale, sõrmed allapoole ja pöidlal külgedel. Lükka vaagen pisut ettepoole ja lase peal õrnalt tahapoole vajuda. Ava rindkere ning suru abaluud kokku.

Hinga sügavalt kolm korda – tunne, kuidas rindkere avardub üha rohkem ja rohkem. Tule harjutusest aeglaselt välja ja puhka lapseasendis.

Harjutus tekitab mõnusa venituse õlalihastele, kätele ja kaelale ning aitab vabastada pingeid õlgade ja kaela piirkonnas. Avades rindkere, saad hingata palju sügavamalt ja vabamalt.



8. Tuviasend

Tõuse neljakäpukile, kõverda vasak jalg ja aseta see kõverdatult enda ette, nii et jalalaba jääb parema puusa alla. Lase paremal jalal taha libiseda. Kõverda parem jalg põlvest ja võta parema käega kinni parema jala pahkluust. Venita rindkeret ja lase peal õrnalt tahapoole vajuda. Kui tunned head tasakaalu, võid proovida paremast jalast kinni võtta ka mõlema käega. Pärast ühe kehapoolega harjutamist võta ette teine kehapool.

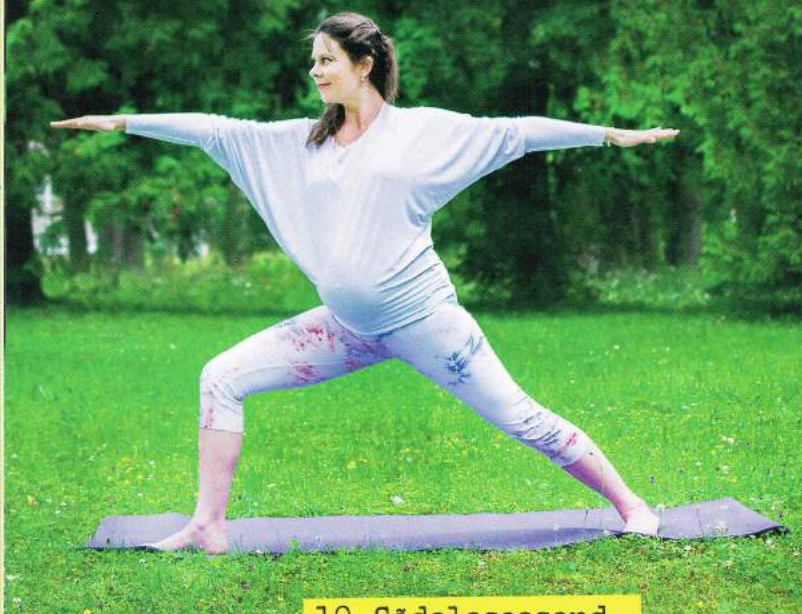
See harjutus aitab ennetada puusavalu ja toob juba valutavale puusale leevendust. Asend tugevdab vaagnapõhjalihasid, reisi, puusaliigeseid, alakeha ja rindkeret ning hoiab selja painduvana. Harjutus annab võimaluse sügavalt hingata – nii saavad kogu alakeha ja siseelundid paranenud verevarustusest palju kasu.

9. Kere poolpööre

Istu rätsepaistes, hoi selg täiesti sirge. Aseta parem käsi vasakule põlvele ja pane vasak käsi vastu maad selja taha nii, et sa sellele raskust ei kanna. Seejärel pööra ülakeha ja pea aeglaselt lüli lüli haaval vasakule ja vaata üle vasaku õla. Hoi lõug maaga paralleelselt, et ka kael saaks õige venituse. Hoi asendit kolm kuni viis hingamist ja vabasta aeglaselt. Korda asendit, pöörates keha vastasuunas. Pärast harjutust puhka vajaduse korral lapseasendis.

See asend pöörab ja venitab kogu lülisammast, hoides selle painduva. Lisaks stimuleerib harjutus seljaaju närve ja kogu närvisüsteemi tervikuna. Harjutuse ajal saab alakeha massaaži, siseelundite töö paraneb tänu suurenenud verevoolule. Asend mõjub hästi ka seedimisele ja aitab meelel rahuneda.

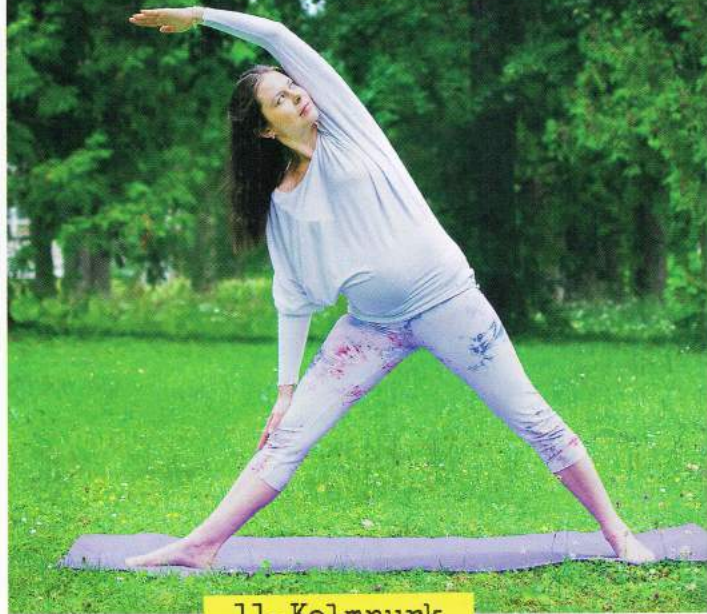




10. Sõdalaseasend

Seisa, jalad suures hargis, hoia jalalabad paralleelselt, varbad vaatavad otse. Pööra vasak jalg vasakule poole, nii et varbad vaatavad väljapoole. Parem jalg jääb otse. Kõverda vasak põlv ja vaju puusast alla, parem jalg jääb sirgeks. Siruta käed külgedele välja, hoides peopesad maa poole, pööra pea vasakule ning vaata vasaku käe sõrmede peale. Hoia asendit kolm pikka hingamist ja tule harjutusest aeglaselt välja. Korda asendit teise kehapoolega.

Harjutus tugevdab põidasiid, jalgu, selga ja õlaliaseid; parandab tasakaalutunnet, venitab puusaliigeseid ning annab positiivse laengu närvisüsteemile.



11. Kolmnurk

Seisa, jalad suures hargis, pööra vasak jalg väljapoole. Hoia vasak kand parema kannaga samal joonel. Sisse hingates tõsta üles parem käsi, hoia seda sirgelt enda kõrval. Jälgi, et vaagen jääks vaatama otse – sul peaks olema tunne, justkui seisaksid kahe seina vahel. Kalluta ülakeha vasakule ja langeta vasak käsi vastu vasakut jalga, kuid proovi käega jalale mitte toetuda. Hinga sügavalt oma parema külje venituse poole. Hoia asendit kolm pikka hingamist ja tule harjutusest aeglaselt välja. Korda harjutust teise kehapoolega.

Harjutuse jooksul saab lüüsammas korraliku küljevenituse, samuti venitab asend roietevahelisi lihaseid. See harjutus loob sinu kõhubeebile juurde palju ruumi. Kolmnurgaasend võib aidata ennetada kõhukinnisust.



12. Meditatsioon

Istu rätsepaistes või poollootoses. Poollootosasend tähendab, et istud nagu rätsepaistes, aga ühe jalalaba tõstad vastasjala reie peale. Jälgi, et selg oleks sirge. Kui sul ei ole sedasi mugav, proovi esmalt võtta istumise alla padi, või kui ka see ei aita, siis ole lihtsalt põlviliistes. Sulge silmad ja asetä käed kõhu peale. Lase kõikidel pingetel kehast välja voolata, luba oma kehal olla õrn ja avatud. Hinga sügavalt läbi nina sisse ja välja. Lase kõikidel oma mõtetel eemale lennelda, nagu sa vaataksid neid kui mööduvaid pilvi taevast. Lihtsalt vaata neid, ilma et avaldaksid nende kohta arvamust või püüaksid nendega samastuda. Lase neil tulla ja minna, kuni tunned end turvaliselt ja kaitstult ning su keha lõdvestub järjest enam. Iga hingetõmbega saada oma beebile kasvamiseks uut energiat ja ütle talle mõttes, et oled tema jaoks alati olemas. ☺