



# Jóga

v těhotenství  
a po porodu

Lenka Václavová



*Adi Shakti, Adi Shakti, Adi Shakti, Namó Namó*  
*Sarab Shakti, Sarab Shakti, Sarab Shakti, Namó Namó*  
*Pritham Bhagvati, Pritham Bhagvati, Pritham Bhagvati, Namó Namó*  
*Kundalini Mata Shakti, Mata Shakti, Namó Namó*

Klaním se prapůvodní síle,  
klaním se všezahrnující síle a energii,  
klaním se všemu, co Bůh stvořil,  
klaním se tvořivé síle Božské Matky.

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**. Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou bez souhlasu nositele práv zakázány.

**Mgr. et Mgr. Lenka Václavová**

## **JÓGA V TĚHOTENSTVÍ A PO PORODU**

**Recenzentky:** Ilona Limberská, Bc. Pavlína Sacherová, Ing. Olga Uková

© Grada Publishing, a.s., 2025

Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2025

Fotografie na obálce a v knize Pavlína M. Veselý

Ilustrace Kateřina Rydvalová

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 10285. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Ivana Podmolíková

Sazba Karel Mikula

Obálka Martina Charvátová

Počet stran 184

1. vydání, Praha 2025

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

**Za podporu vydání knihy děkujeme těmto partnerům:**

Dhaara s.r.o.

Serafin – byliny s.r.o.

Svět hormonální jógy

e-shop La Natali

e-shop Šaralí

ISBN 978-80-271-8262-6 (ePub)

ISBN 978-80-271-8261-9 (pdf)

ISBN 978-80-271-5338-1 (print)

# Obsah

|                                                                                 |           |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Předmluva</b> . . . . .                                                      | <b>9</b>  |
| <b>Úvod</b> . . . . .                                                           | <b>11</b> |
| <b>1 Co je jóga?</b> . . . . .                                                  | <b>12</b> |
| <b>2 Prenatální jóga</b> . . . . .                                              | <b>16</b> |
| 2.1 Přínosy jógy v těhotenství . . . . .                                        | 16        |
| 2.2 Jóga v jednotlivých trimestrech . . . . .                                   | 17        |
| 2.3 Otázky a odpovědi aneb doporučení pro jógovou praxi v těhotenství . . . . . | 18        |
| 2.4 Jógové pomůcky . . . . .                                                    | 23        |
| <b>3 Jak používat tuto knihu</b> . . . . .                                      | <b>25</b> |
| <b>4 Pránájáma</b> . . . . .                                                    | <b>27</b> |
| 4.1 Přínosy dechového cvičení . . . . .                                         | 28        |
| 4.2 Tipy pro efektivní práci s dechem v těhotenství . . . . .                   | 29        |
| 4.3 Jak začít dechové cvičení . . . . .                                         | 29        |
| 4.4 Dechové techniky v těhotenství . . . . .                                    | 30        |
| <b>5 Meditace</b> . . . . .                                                     | <b>33</b> |
| 5.1 Co je meditace? . . . . .                                                   | 33        |
| 5.2 Přínosy meditace . . . . .                                                  | 33        |
| 5.3 Meditování v těhotenství . . . . .                                          | 33        |
| 5.4 Tipy pro každodenní meditaci v těhotenství . . . . .                        | 34        |
| 5.5 Jak začít meditaci . . . . .                                                | 35        |
| 5.6 Meditační techniky pro těhotné ženy . . . . .                               | 36        |
| <b>6 Mudry</b> . . . . .                                                        | <b>44</b> |
| 6.1 Mudry v těhotenství . . . . .                                               | 44        |
| <b>7 Čakry</b> . . . . .                                                        | <b>47</b> |
| 7.1 Sedm hlavních čaker a jejich vztah k těhotenství . . . . .                  | 48        |
| <b>8 Afirmace</b> . . . . .                                                     | <b>53</b> |
| 8.1 Afirmace pro období těhotenství . . . . .                                   | 53        |
| 8.2 Afirmace pro porod . . . . .                                                | 54        |
| 8.3 Afirmace pro období šestinedělí . . . . .                                   | 55        |
| <b>9 Aromaterapie v těhotenství</b> . . . . .                                   | <b>56</b> |
| 9.1 Co jsou esenciální oleje a jak fungují? . . . . .                           | 56        |
| 9.2 Jak používat esenciální oleje? . . . . .                                    | 56        |
| 9.3 Esenciální oleje vhodné v období těhotenství . . . . .                      | 57        |
| 9.3.1 Profil esenciálních olejů vhodných v období těhotenství . . . . .         | 57        |
| 9.4 Esenciální oleje nevhodné v období těhotenství . . . . .                    | 59        |
| 9.4.1 Profil esenciálních olejů vhodných až po období těhotenství . . . . .     | 59        |
| 9.5 Jak si namíchat synergické esence . . . . .                                 | 60        |
| 9.5.1 Esence pro období těhotenství . . . . .                                   | 61        |

|           |                                                                               |            |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 9.5.2     | Esence pro období porodu . . . . .                                            | 61         |
| 9.5.3     | Esence pro poporodní období . . . . .                                         | 62         |
| <b>10</b> | <b>Jógové sekvence pro těhotné . . . . .</b>                                  | <b>63</b>  |
| 10.1      | Pozdrav slunci – súrja namaskár . . . . .                                     | 63         |
| 10.1.1    | Pozdrav slunci I – jemnější varianta . . . . .                                | 63         |
| 10.1.2    | Pozdrav slunci II – aktivnější varianta . . . . .                             | 65         |
| 10.2      | Pozdrav měsíci – čandra namaskár . . . . .                                    | 66         |
| 10.3      | Rovnováha . . . . .                                                           | 68         |
| 10.4      | Síla . . . . .                                                                | 80         |
| 10.5      | Prostor . . . . .                                                             | 89         |
| 10.6      | Stabilita . . . . .                                                           | 100        |
| 10.7      | Uvolnění . . . . .                                                            | 109        |
| 10.8      | Myofasciální automasáž . . . . .                                              | 115        |
| 10.8.1    | Účinky myofasciální automasáže v těhotenství . . . . .                        | 116        |
| 10.8.2    | Jak bezpečně a efektivně provádět automasáž . . . . .                         | 116        |
| 10.9      | Top 5 jógových pozic pro každý den . . . . .                                  | 121        |
| <b>11</b> | <b>Jak si pomoci jógou při těhotenských obtížích . . . . .</b>                | <b>122</b> |
| <b>12</b> | <b>Radostnější těhotenství, porod i šestinedělí přírodní cestou . . . . .</b> | <b>124</b> |
| 12.1      | Superpotravin y a byliny . . . . .                                            | 124        |
| 12.2      | Bylinná napárka . . . . .                                                     | 126        |
| 12.3      | Rebozo . . . . .                                                              | 127        |
| 12.4      | Gymnastický míč . . . . .                                                     | 128        |
| 12.4.1    | Jak správně sedět na míči . . . . .                                           | 129        |
| 12.4.2    | Pohyby pánve na míči . . . . .                                                | 129        |
| 12.5      | Optimální poloha miminka . . . . .                                            | 129        |
| 12.6      | Minerály, krystaly a kameny . . . . .                                         | 131        |
| <b>13</b> | <b>Čtvrtý trimestr . . . . .</b>                                              | <b>136</b> |
| 13.1      | Šestinedělí . . . . .                                                         | 136        |
| 13.2      | Poporodní sebek péče . . . . .                                                | 137        |
| 13.3      | Pozvolná obnova aneb ještě necvičíme . . . . .                                | 139        |
| <b>14</b> | <b>Postnatální jóga . . . . .</b>                                             | <b>141</b> |
| 14.1      | Návrat k tělu po šestinedělí . . . . .                                        | 141        |
| 14.2      | Zpět k pohybu . . . . .                                                       | 141        |
| 14.3      | Benefity jógy po porodu . . . . .                                             | 142        |
| 14.4      | Doporučení pro jógovou praxi po šestinedělí . . . . .                         | 143        |
| <b>15</b> | <b>Jógové sekvence po šestinedělí . . . . .</b>                               | <b>145</b> |
| 15.1      | Tady a teď . . . . .                                                          | 145        |
| 15.2      | Energie . . . . .                                                             | 150        |
| 15.3      | Top 5 jógových pozic pro každý den . . . . .                                  | 159        |
| <b>16</b> | <b>Pánevní dno . . . . .</b>                                                  | <b>160</b> |
| 16.1      | Do krajiny pánve . . . . .                                                    | 160        |
| 16.2      | Funkce pánevního dna . . . . .                                                | 160        |
| 16.3      | Způsoby stimulace pánevního dna . . . . .                                     | 161        |
| 16.4      | Jak často a kdy zapojovat pánevní dno . . . . .                               | 162        |

|           |                                           |            |
|-----------|-------------------------------------------|------------|
| 16.5      | Práce s pánevním dnem prakticky . . . . . | 162        |
| 16.5.1    | Brániční dech . . . . .                   | 162        |
| 16.5.2    | Napojení se a rozvoj vnímání . . . . .    | 163        |
| 16.5.3    | Izolovaná kontrakce . . . . .             | 163        |
| 16.5.4    | Hluboký stabilizační systém . . . . .     | 164        |
| 16.5.5    | Relaxace . . . . .                        | 164        |
| 16.6      | Pánevní dno v každodennosti . . . . .     | 165        |
| <b>17</b> | <b>Diastáza . . . . .</b>                 | <b>167</b> |
| 17.1      | Diastáza po porodu . . . . .              | 167        |
| 17.2      | Napřímení a dech . . . . .                | 167        |
| 17.3      | Základní cvičení na diastázu . . . . .    | 168        |
| 17.3.1    | Dech s overballem na hrudníku . . . . .   | 168        |
| 17.3.2    | Zvedání paží v napřímení . . . . .        | 168        |
| 17.4      | Neusněme na vavřínech . . . . .           | 169        |
| 17.5      | Diastáza v každodennosti . . . . .        | 169        |
| 17.6      | Jak se vyšetřit? . . . . .                | 171        |
|           | <b>Použitá literatura . . . . .</b>       | <b>172</b> |
|           | <b>Doporučená literatura . . . . .</b>    | <b>173</b> |
|           | <b>Příloha – Mandala . . . . .</b>        | <b>174</b> |
|           | <b>Poděkování . . . . .</b>               | <b>175</b> |
|           | <b>O autorce . . . . .</b>                | <b>176</b> |
|           | <b>O fotografe . . . . .</b>              | <b>177</b> |
|           | <b>O ilustrátorce . . . . .</b>           | <b>178</b> |
|           | <b>Rejstřík . . . . .</b>                 | <b>179</b> |
|           | <b>Poznámky . . . . .</b>                 | <b>183</b> |

### **Důležité upozornění**

Jógu v těhotenství může praktikovat každá žena bez zdravotních komplikací. Vhodnost cvičení vždy konzultujte se svým lékařem. Autor ani nakladatelství nenesou žádnou zodpovědnost za nepříznivé účinky, které by vznikly na základě obsahu této knihy.

## Předmluva

### **Knih je hodně. Ale jen některé mají duši.**

Když jsem poprvé měla rukopis této knihy v rukou, cítila jsem, že držím něco výjimečného. Nejen praktického, nejen krásného, ale opravdového.

Lenku znám roky. Jezdila ke mně do studia učit lekce jin jógy, byla několikrát hostem mého YogFestu Hor a troufám si říct, že mě obohatila nejen profesně, ale i lidsky. Svými zkušenostmi, jemností, pravdivostí a schopností přenést člověka do jiného světa – toho tichého, vnitřního, kde se žena setká sama se sebou.

Její kniha nese přesně tento otisk. Nejde jen o návod na cvičení. Je to průvodce, který vás jemně a laskavě drží za ruku. Je celistvá, hluboká, pochopitelná. Přináší odpovědi, inspiraci i klid – nejen pro období těhotenství, ale i pro všechna další období ženství. Tento text nezůstane v šuplíku po šestinedělí. Je to kniha, ke které se budete vracet i v době, kdy už třeba nejste těhotné, ale pořád jste ženou. A co na knize miluji? Její všestrannost: najdete v ní dech, meditaci, praxi, filozofii, péči o tělo i duši. Navíc se všemi stránkami vine láska k životu a důvěra v moudrost ženského těla.

Vzpomínám si na zpětnou vazbu po každé Lenčině lekci – ženy odcházely s výrazem, který se nedá naučit. Jako by je někdo pohladil až do duše. Takový zážitek je vzácný a já mám radost, že právě teď ho můžete prožít i vy – na stránkách této knihy. Jsem vděčná, že právě Lenka tuto knihu napsala. A vy, kdo ji držíte v rukou, buďte vděčné, že jste ji otevřely. Přeji vám krásné čtení, jemná poznání... a vědomou cestu k sobě i k vašemu miminku.

Namasté.

*Ilona Limberská, učitelka jógy  
zakladatelka studia Sadhana Yoga a festivalu YogFest Hor v Krkonoších*

Kniha, kterou držíte v rukou, je nádherným svědectvím toho, jak moudrou cestou jóga může být pro každou z nás. Lence se podařilo do každé kapitoly promítnout nejen své dlouholeté lektorské zkušenosti, ale především jemnost a citlivé vnímání potřeb těhotné ženy. Kniha není jen návod, jak si zacvičit. Je to opravdový průvodce, který nabízí mimo jógové sekvence i cenné rady a především laskavou podporu pro náročné dny, které k těhotenství i šestinedělí přirozeně patří.

Tato kniha je bezpečný rádce, ke kterému se lze vracet znovu a znovu, nejen v průběhu těhotenství, ale i po porodu. Věřím, že díky ní budou moci mnohé ženy prožít své těhotenství vědoměji, klidněji a s větší důvěrou v sebe samu a své tělo.

*Pavčina Sacherová  
dlouholetá klientka a studentka jógy*

S Lenkou se známe asi 15 let, a když je možnost, velice ráda její lekci navštívím. Její jóga je plná jemné, ženské energie a laskavého přístupu, a tak mě moc potěšilo, že se pustila do psaní této knihy. Mezi řádky cítím, jak se na své miminko těšila a ladila se s ním. Vnímám tam i její mnohaleté zkušenosti z doby působení coby lektorky v několika různých stylech jógy. Knih o těhotenské józe v takové kvalitě a s tak velkým množstvím ucelených informací není mnoho.

Kniha se může hodit ženám, které již jógu nějakou dobu praktikují, ale i nastávajícím maminkám, které ještě jógu nikdy nevyzkoušely. Všem budoucím maminkám

může být návodem, jak se během těhotenství udržet fit a jak se připravit na porod. Lenka zde zmiňuje zdravotní přínosy pozic a zcela přesně popisuje jejich provedení, dobu výdrže a modifikace pro začátečníky i pokročilé. Hodně se zabývá dechovými technikami, které jsou alfa a omegou v praktikování jógy, a také zmiňuje práci s myslí a vědomím velice srozumitelným způsobem.

Publikaci uvítají i učitelky jógy, protože zde najdou nepřehledné množství informací, které potřebují pro vedení lekcí žen v těhotenství. Troufám si říci, že by kniha mohla být dokonce i učebnicí pro školení lektorek těhotenské jógy. Kromě popisu vhodných jógových pozic jsou tu totiž uvedeny také příklady tematických sestav, práce s fasciemi a myofasciální uvolnění, návody na relaxaci a krásné meditace vhodné pro dobu těhotenství. Skvělá je rovněž kapitola, která se zabývá konkrétními potížemi v těhotenství a jak si pomoci jógou, včetně jídelníčku a bylinek. Jako bonus navíc se zde seznámíte s používáním kamenů a aromaterapie. Závěrečná část je věnována období šestinedělí, kdy je pro maminky hodně těžké o sebe pečovat. Je tu krásně popsán způsob, jak lze pomalu a laskavě tělo obnovit a postupně se vrátit k původnímu fungování.

Tímto bych chtěla Lence moc poděkovat za její dílo, ve kterém vidím kus práce a také její něžné srdce. Věřím, že se bude knize dařit a že osloví spoustu nastávajících maminek i učitelek jógy. Bude mi potěšením mít knihu k dispozici i v našem studiu Jóga Bedřichov.

*Olga Uková, učitelka jógy  
zakladatelka studia Jóga Bedřichov v Jizerských horách*

## Úvod

Kniha vznikla z mojí lásky k józe, která se nečekaně během mého těhotenství ještě více prohloubila. Psala jsem ji během roku, který byl náročnější, plný nových zkušeností a výzev. Byl to rok, kdy se narodil náš syn. I když se to nejprve nezdálo, zpětně mohu říci, že to byl ten pravý čas k jejímu napsání. Pocity z vlastní těhotenské jógové praxe jsem měla ještě čerstvě zažité a praktikovala jsem většinu z toho, co popisuji jako vhodné po porodu.

Pokud s jógou teprve začínáte nebo jste zkušená jogínka či lektorka jógy a zajímá vás kombinace jógování a těhotenství, držíte v ruce ten správný text.

Chtěla bych vám přiblížit dar, který jóga přináší. Těhotenství a porod jsou pro ženu šancí, jak může být sama sobě blíž. V době těhotenství je více citlivá a intuitivní. A ví velmi dobře (pokud se tomu otevře), co je pro ni dobré a co naopak není. Svou knihou a jógou bych tuto schopnost ženy chtěla ještě více podpořit. Věřím, že budete svému tělu naslouchat, plně důvěřovat jeho signálům a vytvoříte si tak jógové kombinace podle svých aktuálních potřeb. Ale nejde tu pouze o propojení s vaším vnitřním světem a tělem, ale také o napojení se na vaše miminko. O prenatálním životě v dnešní době víme hodně a je úžasné začít se svým dítětkem komunikovat již během těhotenství. Jeho duše je plně vyzrálá. Je vědomou bytostí, která cítí, slyší a na hluboké buněčné úrovni si dokáže i pamatovat. Vaší prioritou je starat se nejen o sebe, ale rovněž o blaho miminka, které s vámi prožívá vše, co prožíváte vy samy. Když je vám dobře, je dobře i vašemu dítětku.

Každý den je jiný a každý den je jiný i tělo. V jeden den bude třeba přecházet od pozic plných síly k jednoduchým meditacím a dechu. A toto je váš úkol – rozeznat tyto rozdíly a zároveň akceptovat, že každý čas na podložce bude odlišný. Vše je propojeno v jedno – vaše tělo, mysl, duše a miminko. Vnímejte samy sebe jako jednotu, jejíž části průběžně procházejí změnami a vy jí přizpůsobujete svoji jógovou praxi.

Jógové lekce, jimiž jsem s těhotnými ženami prošla, ale i moje osobní praxe mě naučily, jak obrovsky umí jóga období těhotenství zkvalitnit a pomoci se mentálně i fyzicky připravit na porod. Jóga nás učí přijímat změny, být odvážnější, mít důvěru ve své tělo, uvolňovat strachy a další negativní emoce a propojovat se se sebou. Působí blahodárně na tělo, ale přivádí nás i do kontaktu s vnitřní silou, moudrostí a klidem. Stejně tak jako mantra *Adi Shakti*, kterou tato kniha začíná. Je to silná, posvátná mantra, jež ctí ženskou energii. Její recitování nebo zpěv přivolává vnitřní sílu, moudrost a mír. Používá se během těhotenství k ochraně, uvolnění, odstranění strachů a obav. Navíc jejím opakováním se propojujeme s nejvyšší esencí mateřství.

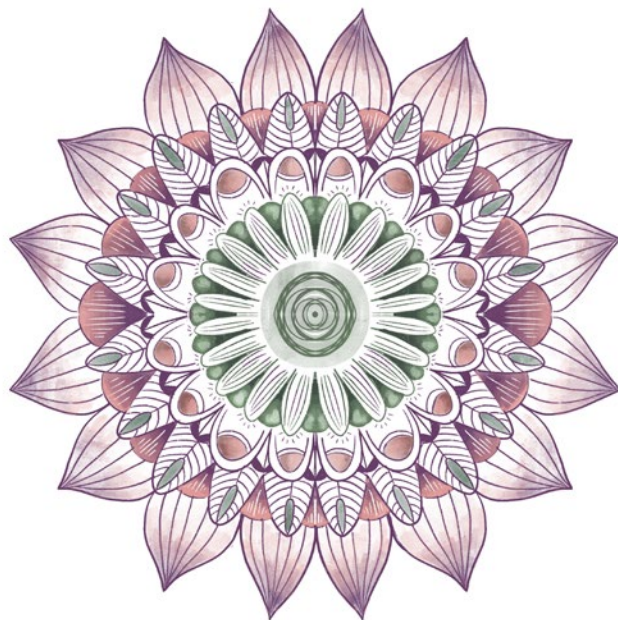
S jógou můžete pokračovat i po porodu, jak uvádím v poslední části knihy, a to nejen během hry s dítětkem. Po zbytek života máte v rukou nástroj proti stresu, díky kterému omladíte své tělo a budete moci lépe zvládat překážky života. Jsem ráda, že své zkušenosti mohu předávat dál. Přeji si, abyste se prostřednictvím knihy ponořily do témat jógy a těhotenství, abyste pocítily sílu a kouzlo jógy, zažily radost, uvolnění a třeba i pár „aha momentů“. A vám přeji mnoho příjemných chvil při čtení i praktikování jógy. Nechť je vám tento průvodce k užtku a obohatí vaši vzácnou životní etapu. Užijte si svou (nejen) jógovou cestu – cesta je cíl.

Tuto knihu věnuji všem studentkám jógy a úžasnému zázraku života.

*Lenka Václavová*

## 1 Co je jóga?

„Jóga je sjednocením našeho skutečného Já s všeprostupujícím a všepřesahujícím principem světa.“ I. a J. Knaislovi



Slovo *jóga* pochází ze sanskrtu a znamená *sjednotit*. Překládá se tedy jako jednota. Jednota těla, mysli a duše. Pro celistvý pohled na jógu je užitečné zmínit i její kořeny. Jóga je staroindický systém a pravděpodobně nejznámějším jógovým filozofem byl Pataňdžali. Je často označován jako otec jógy a jeho život je zahalen tajemstvím. Jeho práce Jógasútra, kterou sepsal ve 2.–3. století př. n. l., zůstává pokladnicí jógy dodnes. Jde o 195 aforismů (súter) a úvah, jež obsahují základní pojmy jógy, různá cvičení k očistě, posílení životní energie a zklidnění mysli, při jejichž dodržování má nastat šťastný a osvícený život. Celá tato cesta je popsána v tzv. „královské osmidílné stezce poznání“. Osmidílnou stupnici začínají etická pravidla zvaná **jama** (zákazy) a **nijama** (příkazy), k ovládnutí těla slouží **ásany** (pozice), následuje **pránájáma** (ovládnutí dechu), poté **pratyáhára** (ovládnutí smyslů), **dhárana** (koncentrace), **dhjána** (meditace) a konečný stupeň je **samádhi** (úplné sjednocení). Toť velmi rozsáhlá cesta jógy, kterou ještě doplňují mudry, mantry, čakry a bandhy.

Pojďme se blíže a stručně podívat na jednotlivá pravidla.

### Jama

Jde o 5 zákazů nebo spíše zdrženlivostí, jejichž dodržováním se člověk zbavuje egoistických tendencí a pěstuje si disciplínu a sebekontrolu. Všeobecně se v nich jedná o vztah k okolnímu světu.

- **ahimsa (nenásilí)** – ahimsa neboli neubližování znamená nedopouštět se fyzického násilí ve všech aspektech života – ve vztahu k ostatním lidem, k sobě, k přírodě, ke zvířatům, ale také v myšlenkách a slovech; např. při praktikování jógy si volíme tu variantu pozice, která je pro naše tělo příjemná a můžeme v ní volně setrvávat a dýchat; neubližujeme tělu tím, že bychom se nutili do náročných variant pozic; průběžně sledujeme i své myšlenky a ty rušivé posíláme s výdechem dál
- **satja (pravdivost)** – představuje pravdu na různých úrovních; když nemůžeme být čestní a pravdiví k sobě, pak ani k ostatním; někdy neřekneme pravdu, protože si myslíme, že je to lepší varianta; když se necháme unést myslí nebo emocemi, definujeme sami sebe podle toho, jak se cítíme v určitém momentu, aniž bychom viděli sebe nebo věci, jaké doopravdy jsou; tyto fluktuace mysli díky meditaci zklidňujeme; k pravdě se sebou je třeba trochu prostoru, ticha a zpomalení; když reagujeme na situace jen na čistě emocionální úrovni, často nevidíme pravdu a reagujeme např. z místa strachu; na podložce je to podobné jako ahimsa – kolikrát nutíme své tělo do pozice, na které není ještě připravené?; pravdivě vnímejme, jak jsme na tom právě dnes, co zrovna tělo potřebuje, a přizpůsobujeme tomu svoji jógovou praxi
- **astéja (nepřivlastňování)** – nepřivlastňování znamená nekradení, a to nejen věcí na materiální úrovni, ale i na úrovni mentální; lidé si přivlastňují myšlenky, nápady ostatních nebo i jejich prostor a pozornost – nárokují si jejich čas, rozhodování, chování, svobodu; patří sem také téma chození včas a neokrádání ostatních o jejich čas; jde jednoduše o to, být spokojeni s tím, co máme a kdo jsme, což vytváří pocity stability a štěstí
- **brahmačarja (správné využití energie)** – podle Pataňdžaliho v tomto tématu jde především o sexuální zdrženlivost – ve smyslu plýtvání sexuální energií; dalo by se také říci – o šetření sexuální energie pro jednoho partnera nebo zplození nového života; pro dnešního člověka bychom si toto mohli ještě vyložit jako směřování sexuální energie pouze těm, kteří si to zaslouží a respektují nás, abychom mohli respektovat i sami sebe; patří sem ale také směřování energie od vnějších vlivů k nalezení vnitřního klidu; všeobecně platí, že tam, kam orientujeme pozornost, proudí naše energie; směřujeme ji proto chytře a vědomě (týká se i myšlenek, našeho těla, různých lidí a situací apod.)
- **aparighara (nepřipoutanost)** – tato jama se nás snaží udržet v přítomnosti; abychom neulpívali v zajetých kolejkách, ale byli otevřeni novým možnostem, změnám, abychom byli schopni uhnout z vydlážděné cesty a vyzkoušeli něco nového; to je to, co nás učí být pružnými a přijímat situace tak, jak se dějí teď a tady; změna je v životě jediná jistota a neulpívání na pozitivěch i negativěch (oblíbené jídlo, káva, plány, myšlenky, výkon, lidé, představy, materiální záležitosti) nám přináší více spokojenosti, klidu, méně stresu a větší jednoduchost v prožívání

## Nijama

Nijamy představují doporučení, kterými by se měl člověk řídit. Slibují cestu ke zdokonalení a vztahují se k sobě samému.

- **saucha (čistota)** – čistota reprezentuje čistotu jednotlivce – těla, ale také čistotu domova a čistotu mysli; také jde o konzumaci čistých, kvalitních potravin a o očištné rituály, které můžeme čas od času praktikovat; starejme se o své tělo, je to náš chrám
- **santóša (spokojenost)** – být spokojeni s tím, co máme, nesrovnávat se s ostatními – to je cesta ke spokojenosti; učíme se bez hodnocení přijímat věci, které nemůžeme

ovlivnit, a nebojovat s nimi; praktikujme vděčnost za každodenní maličkosti, události a radosti

- **tapas (disciplína)** – sanskrtský pojem *tap* znamená *hořet*, proto je *tapas* přirovnáváno k teplu nebo sebedisciplíně; teplo ve smyslu nadšení podněcuje chuť k pravidelné jógové praxi, jejímž cílem je transformace na úrovni fyzické a psychické; *tapas* buduje sílu a podporuje nás, když procházíme těžšími chvílemi
- **svadhyája (studium)** – do učení a seberozvoje se řadí jak čtení knih, tak poznávání sama sebe; čím lépe se známe, tím vědoměji umíme řídit své činy, myšlenky a emoce; jsme schopni hledat odpovědi sami v sobě bez potřeby cizích rad
- **íšvara pranidhána (uctívání nejvyššího principu)** – Pataňdžali nikdy nezmínil jméno konkrétního Boha, ale vede nás k tomu, abychom věnovali svoji energii svému vlastnímu Bohu, možná sami sobě; je to o nás a naší víře; Bůh (ať má jakoukoli podobu) je všechno a je univerzální silou, jejíž jsme součástí; v rámci meditace postupně poznáváme, že jsme všichni součástí celku, tvoříme jednotu

### Ásana

Jógové pozice – fyzická praxe, to je něco, co velmi dobře známe. Podle Pataňdžaliho by měla být každá jógová pozice příjemná a pohodlná stejně tak jako meditační sed. I když je ásana náročná, vždy bychom se v ní měli cítit příjemně a pohodlně. Měli bychom ji praktikovat vědomě, aby byla nastolena rovnováha, vymizelo napětí z těla i mysli a mohlo dojít ke ztišení. Každá sebelépe provedená pozice bez účasti vědomí je pouhým cvikem, nikoli ásanou. Jen díky vědomé praxi může dojít k navýšení vitality a k práci s energií. „Perfektní“ jógová pozice je tedy ta, kterou dokážeme praktikovat vědomě, s lehkostí a klidem. Je to také úroveň pozice, kterou si zvolíme nebo upravíme vzhledem k tomu, jak jsme na tom aktuálně fyzicky či psychicky. To je cílem ásany.

### Pránájáma

*Prána* se překládá jako energie a *ájáma* jako řízení. Z toho vyplývá, že jde o ovládnutí vitální energie (prány) a její využití pro meditační techniky. Dechové techniky zklidňují naši mysl a připravují nás tak na meditaci nebo koncentrační cvičení. Věnovat se svému dechu alespoň 1 minutu denně má obrovské účinky a přínosy.

### Pratjáhára

Pátý stupeň je velmi užitečným nástrojem moderního jogína. V dnešním světě, který je plný technologií, přemíry informací, reklam apod., je více než zdravé a nezbytné, nenechat se jimi ovlivnit a ovládnout, ale umět stáhnout pozornost z vnějšího světa do sebe. Jedná se tedy o obrácení pozornosti od vnějšího podnětu dovnitř. Pratjáhára má navodit stav, který v mysli nevyvolává neustálý tok myšlenek a připravuje tak na další stupeň stezky.

### Dhárana

Koncentrace je předstupněm meditace. Tím, že se učíme soustředit na určitý bod, předmět nebo symbol, nás připravuje na zázrak s názvem meditace.

### Dhjána

Když delší dobu soustředíme pozornost na jednom bodě, dostáváme se k meditaci. Meditace má vliv na úroveň stresu a očišťuje naši mysl od přemíry každodenních

myšlenek. Tím, že mysl pozorujeme jakoby zvnějšku, vidíme, jak se chová v našem těle. Sledujeme své myšlenky a zjišťujeme, že je můžeme řídit a nenechat se jimi ovládat. Čistíme své tělo i mysl a připravujeme se tak na další, poslední stupeň.

**Samádhi**

Poslední stupeň symbolizuje vrchol, rozplynutí, osvícení, sjednocení. Jsou v něm vlastně propojeny všechny předchozí stupně. Je to stav dokonalé rovnováhy, kterého bychom chtěli docílit.

## 2 Prenatální jóga

*„Děťátko v břiše je naprosto závislé na tom, jak ho matka nosí a jak se během těhotenství cítí. Proto je její fyzická a duševní rovnováha nejlepším základem pro fyzický, psychický a spirituální vývoj dítěte.“ B. K. S. Iyengar*

### 2.1 Přínosy jógy v těhotenství

Těhotenství je požehnaný stav. Je to období, které nám jóga dokáže úžasné zpříjemnit, abychom si ho mohly lépe užít. Kdy jindy je důležitější být více a vědomě ve svém těle než v těhotenství? Často žijeme spíše v hlavě a své tělo dostatečně nevnímáme. Opomíjíme tak signály, které k nám vysílá, a zaobíráme se více svými nekonečnými a možná i rušivými myšlenkami. Propojit se se sebou a svým tělem, přenést k němu více pozornosti, dělá zázraky. A propojit se nejen se svým tělem, ale také s miminkem, které již od prvopočátku těhotenství vše vnímá – naše rozpoložení, emoce, myšlenky, je zásadní. Říká se, že děti žen, které praktikovaly jógu během těhotenství, jsou klidnější a vyrovnanější. Neneseme tedy zodpovědnost pouze za své pohodlí a zdraví, ale praxí jógy pozitivně a blahodárně ovlivňujeme i své miminko.

V józe se dále učíme, jak podpořit a přijímat své tělo, které se každým dnem mění. Ladíme ho, mírníme napětí a těhotenské obtíže, nebo jim pravidelným cvičením předcházíme a třeba vůbec nemusí nastat. Praktikováním jógy také zlepšujeme kvalitu spánku a mírníme případný diskomfort, jako je např. bolest hlavy, únava, bolesti zad, otoky na nohou a rukou, syndrom karpálního tunelu a další. Jednoduše řečeno díky józe můžeme své těhotenství prožít s větší lehkostí. A nejen to, pomůže nám se velmi dobře mentálně i fyzicky připravit na porod. V jógových pozicích rozvíjíme sílu, a to především sílu dolních končetin a hýžďových svalů, což v těhotenství s narůstající hmotností, ale i během porodní doby rozhodně uplatníme. Budujeme také sílu svalů zad a připravujeme je tak na zátěž, kterou představuje např. každodenní nošení miminka. Otevíráme a uvolňujeme oblast kyčlí a pánve, vytváříme v ní více prostoru pro miminko a porod. Praktikujeme uvolnění, abychom tělo vyživily a obnovily. Uvolnění, které známe z jógových pozic, je další technikou, na kterou si později vzpomeneme během pauz mezi kontrakcemi. Některé z jógových pozic jsou vhodné i v případě, kdy miminko v daný čas ještě není otočené hlavičkou dolů (kap. 12.5). Mnoho jógových ásan je možné poté praktikovat i přímo během porodu. Jde především o pozice, ve kterých vytváříme více prostoru a uvolnění v oblasti pánve. Pokud je budeme provádět pravidelně, budou tělu známé a snadno do nich vstoupí i při porodu (např. hluboký podřep [obr. 60–63, kap. 10.5], uvolnění pánve ve výpadu z kleku [obr. 9, kap. 10.3] a další pozice na všech čtyřech [např. obr. 45, 46, kap. 10.5; obr. 84, kap. 10.7; obr. 53, 54, kap. 10.5]). Velkým pomocníkem těla u těchto ásan je právě gravitace, která napomáhá miminku při průchodu porodními cestami.

*„Svaly si navzájem předávají sdělení. Zatáté pěsti, sevřené čelisti i svraštěné čelo posílají signály svalům porodních cest – právě těm, které se potřebují uvolnit. Uvolnění těchto horních tělesných částí uvolní i ty dolní.“ William a Martha Searsovi*

Praxí jógy si dobýváme tělo energií, uvolňujeme stres, tenzi a celkově usnadňujeme tělu i mysli zvládat veškeré změny, které nastávají. Pracujeme na své vnitřní a fyzické síle, celkové rovnováze a hlubokém vnitřním klidu. Učíme se vědomě vnímat své tělo a naslouchat mu, abychom rozpoznaly, co potřebuje nebo co pro něj naopak není přínosné (nejen během jógy, ale i v každodenním životě). Napojujeme se na svou intuici, protože pokud se jí a svými pocity řídíme, kráčíme vždy správnou cestou. Následování vnitřního hlasu nám umožňuje správně se rozhodovat ve všech fázích mateřství. Tím, že více a více obracíme pozornost dovnitř k sobě, jasněji dokážeme vnímat a pozorovat své emoce. Dech nám pomáhá zůstat vědoměji v těle a ztlumit tak ty emoce, které by nás mohly ovládnout. Zklidnit rozbourané emoce, uvolnit emocionální napětí, zkvalitnit myšlenky, zmenšovat pocity úzkosti – tím vším se dostáváme do stavu vyrovnanosti. Během pravidelného cvičení vítáme a vnímáme úžasné benefity propojení těla s myslí a posléze i těla s miminkem. A tělem se postupně rozlévá stav harmonie.

Dechové techniky, ale i dech celkově krásně zklidňují tělo i mysl a uzemňují nás do přítomnosti. Dechovými cvičeními odbouráváme stres a uvolňujeme negativní myšlenky, obavy, úzkosti, smutky a další. Některá z nich nebo jen pozornost k dechu můžeme opět využít u porodu. Protože už jen to, že dokážeme cílit svou pozornost k dechu a udržet ji tam, nám pomůže projít nejtěžšími fázemi při porodu. Neznamená to, že nebudeme cítit porodní bolesti, jen jimi projdeme s odevzdáním, v uvolnění a v doprovodu vědomého dechu. Volně proudící dech také příznivě ovlivňuje miminko, které je během porodu závislé na přísunu kyslíku. Díky józe umíme efektivně využívat svůj dech, který je naší kotvou a velkým pomocníkem při změnách, chaosu, bolestech a výzvěch. Postupně budujeme víru a důvěru ve své tělo, jsme si vědomy jeho síly, schopností a moudrosti. Pomocí ásan, vizualizací, meditací a dechu odbouráváme strachy spojené s přicházejícím porodem a zůstáváme v uvolnění, ve své síle, rovnováze, vnitřním klidu, napojené na svou intuici a miminko. Co víc si v těhotenství můžeme přát?

Jóga byla pro mne v těhotenství každodenním společníkem a pomocníkem a bylo motivující vidět, jak příznivě působí také na ostatní ženy, které jsem na svých lekcích těhotenské jógy mohla provést a inspirovat.

Jsmo si vědomy toho, že vše se mění a jediná jistota je změna. Tuto myšlenku si můžeme připomínat během celého těhotenství, kontrakcí, porodu. Můžeme si ji s sebou nést dokonce i po celý život a žít tak jógu i „mimo podložku“, protože jóga není pouze o fyzickém cvičení, je to životní styl.

## 2.2 Jóga v jednotlivých trimestrech

### První trimestr (1.–13. týden)

V prvním trimestru se doporučují spíše jemné jógové pozice nebo úplný klid. Může se stát, že v tomto období ještě ani netušíme, že jsme gravidní. Vše je individuální, a pokud se cítíme dobře, v józe můžeme opatrně pokračovat. Záleží na pocitu a stavu každé těhotné ženy. Naslouchajme svému tělu a jeho moudrosti. Pokud jsme se s jógou dosud nesetkaly, tak s ní v každém případě začínáme až v trimestru druhém.

Tělo prochází velkou transformací, hormony pracují na plné obrátky, můžeme tedy trpět častými nevolnostmi, velkou únavou a chuť ani sílu na cvičení nemáme. Klidně tedy nechme tělo více odpočívat a do jógové praxe se pustíme opravdu až od 13. týdne

těhotenství. Co nám ale z jógy v tuto chvíli může být k užítku, jsou dechová cvičení a meditace, které nám dodají více energie a úžasné pomohou při nevolnostech. Z fyzické praxe to může být restorativní jóga nebo třeba jen uvolnění v pozici dítěte či v lehu na zádech s dolními končetinami opřenými o stěnu. Pánevní dno nijak nezatěžujeme cvičením, ani ho neuvolňujeme, necháme ho odpočívat. Pravidelně, jemně a pomalu můžeme praktikovat zjednodušenou variantu pozdravu slunci (kap. 10.1). Dejme tělu, co si žádá, vyživujme ho zdravou stravou a odpočinkem. Podpořme i samy sebe na emocionální a mentální úrovni vhodnou meditací či procházkou na čerstvém vzduchu (dopřejme si občas i meditaci v pohybu [kap. 5.6]).

### **Druhý trimestr (14.–27. týden)**

Ve druhém trimestru se nám vrací energie, většinou mizí nevolnosti, máme větší náladu k pohybové aktivitě. Jógových pozic využíváme k budování síly dolních končetin, věnujeme se uvolňování páteře, oblasti kyčlí a otevírání hrudníku. Vhodné jsou pozice ve stoje. Máme totiž dostatek síly a užíváme si radosti z pohybu. Pro zklidnění myšlenek praktikujeme jakoukoli meditaci (vyberte si tu svoji v kap. 5.6). Zaměřujeme se také na práci s chodidly proti otokům nohou. Lehce a jemně můžeme pracovat na posílení a zpružnění pánevního dna a vědomě si užíváme své těhotenství.

### **Třetí trimestr (28.–40. týden)**

Ve třetím trimestru postupně energie opět ubývá, a proto se více věnujeme uvolnění, protažení a odpočinku. Díky hormonu relaxinu (kap. 2.3) se v pozicích cítíme méně stabilně, ale pružněji, a jsme tak náchylnější ke zranění. Často proto praktikujeme pozice na všech čtyřech a vsedě, ubývá pozic ve stoji nebo je praktikujeme s oporou o židli či stěnu. Celkově převažuje relaxační složka nad aktivním pohybem. Pánevní dno již pouze uvolňujeme a připravujeme ho tak na porod. Na porod ladíme i tělo a mysl prostřednictvím afirmací, meditací a jemnějších ásan. Zaměřujeme se také na otevírání a uvolnění oblasti pánve a kyčlí. Nezapomínáme ani na dechovou praxi (kap. 4.4). Neustále nasloucháme potřebám svého těla a miminka, které nám s jistotou dá najevo, když je mu nějaká z pozic nekomfortní. Každý den si dopřáváme dlouhou šavásanu pro celkovou obnovu a hlubokou relaxaci. Nabíráme sílu, zpomalujeme a vědomě se připravujeme na porod svého miminka.

## **2.3 Otázky a odpovědi aneb doporučení pro jógovou praxi v těhotenství**

### **❓ Kdy a jak často cvičit?**

Častou otázkou je, jak často a kdy praktikovat jógu. Odpověď nemůže být úplně jednoznačná, přece jen každé těhotenství je jiné a každé tělo je jiné. Každá také máme odlišnou hladinu energie a pracujeme jinak se svými emocemi. Proto se dívejme na aktuální potřeby svého těla a sledujme, do jaké míry je nutné vyladit svoji psychickou stránku a náladu. Každý den se naše těla mění, a proto jógová praxe dnes může vypadat úplně jinak než zítra. Cvičit můžeme kdykoli (ráno, odpoledne, večer), opět je to na nás. Ráno nám může například vylepšit meditace či pár pozdravů slunci a navečer nám pomohou uvolnit tělo i mysl po celém dni jógové ásany, pozdrav měsíce a dechové techniky. Při nežádoucích myšlenkách se zklidníme dechem a během dne třeba meditací v pohybu v přírodě. Každé ženě funguje něco jiného.

Během svého těhotenství jsem praktikovala jógu téměř každý den, ale ne pokaždé jsem volila dlouhé sestavy. Když jsem se cítila ve své síle, praktikovala jsem některou z jógových sekvencí kolem 30 minut. Když jsem byla velmi unavená, pozvedla mě meditace a dechová praxe. I po jedné meditaci jsem cítila obrovskou změnu k lepšímu. Napětí mi uvolnilo pár jemnějších pozic na oblast páteře a kyčlí nebo pomohla restorativní jóga. Fantazii se meze nekladou. Nic není špatné, pokud nám jógová chvilka prospěje a pohladí po duši i těle. Nicméně i cvičení dvakrát týdně může být dostačující, když se tak cítíme dobře.

Pokud jsme byly zvyklé jógovat i před těhotenstvím, můžeme ve své praxi jemně pokračovat. Pokud se s jógou setkáváme poprvé, je jistě vhodnější začít postupně až od druhého trimestru.

### ❓ Co si vzít na sebe?

Praktikujeme v oblečení, které nám je příjemné a nikde neškrtí. S klidným svědomím vyměníme těsné legíny za volné kalhoty z bavlny nebo jiných přírodních materiálů. Pozice provádíme naboso, ponožky by nám ve stojných pozicích mohly být překážkou. Na podložce se ponožky smekají a práce chodidla není taková, jaká má být. Při restorativní józe, klidových pozicích na zemi nebo v závěrečné relaxaci jich ale rozhodně využijeme a udržujeme nohy a celé tělo v teple.

### ❓ Jak dýchat?

Pokud je to možné, provádíme nádech i výdech nosem. Nos má filtrační, čistící a zvlhčující funkci. Dýchání nosem podporuje vitalitu a harmonizuje krevní tlak, zatímco dýchání ústy způsobuje únavu a krevní tlak zvyšuje. Dýchání nosem lépe okysličuje, je také fyzicky a energeticky nenáročné, navíc zklidňuje mysl, zatímco dýchání ústy je energeticky náročné a tělo i mysl stresuje. Dýcháme si přirozeně nebo dech prodlužujeme a prodlužujeme, ale koncentrujeme se na dech nosem. Pokud prodloužíme výdechy, uvádíme tělo do módu klidu a uvolnění a aktivujeme parasympatický systém (tzn. že tělo uvádíme do módu relaxace místo do akce a napětí).

### ❓ Jaký je pitný režim během cvičení?

Primárně se snažíme napít před nebo po cvičení, ale pokud to jinak nejde a pít nutně potřebujeme, napijeme se nejlépe čisté, neperlivé vody i během jógy. Tekutiny totiž mohou narušit tok energie v těle, na kterém během praktikování ásan nebo dechového cvičení pracujeme. Napít se také znamená přerušit tok pozornosti, kterou se snažíme udržovat uvnitř těla.

### ❓ Jaká jsou při cvičení omezení a čeho se vyvarovat? Co dělat jinak?

V těhotenství zpravidla nepraktikujeme níže uvedené druhy pozic nebo jógových či dechových technik. I když se během cvičení řídíme každá podle sebe, úrovně svého zdraví, míry únavy nebo jógových zkušeností, které za sebou máme, doporučuji se tohoto výčtu držet. Pokud zásady dodržíme, nejenže se nám některé pozice budou zdát jednodušší na provedení, ale především se vyhneme případným zdravotním komplikacím u sebe a hlavně u našeho dítěte.

- Vynecháváme **záklony** (hluboké záklony příliš natahují břišní stěnu, vytváří tlak na bederní oblast zad, který navíc podporuje její prohnutí).

- Zařazujeme pouze otevřené **rotace** (tj. v oblasti hrudníku, nikdy v oblasti břicha a beder).
- Vyvarujeme se **obrácených** pozic (s výjimkou pozice nízkého mostu).
- Necvičíme žádné pozice **na břiše** (možné popř. pouze v prvním trimestru).
- Vzdáme se pozic na **core** (nezatěžujeme přímý břišní sval silovými pozicemi, jako jsou např. čaturanga, prkno, loďka...).
- Vyměníme šavásanu v lehu **na zádech** za šavásanu v lehu **na boku** (především od druhého trimestru relaxujeme pouze na levém boku, obr. 20 a 21, kap. 10.3).
- Nepraktikujeme **balanční** pozice na **rukou**.
- Poupřavíme si **pozdravy slunci** (sestavu praktikujeme v upravené verzi pro těhotné v pomalejším tempu [kap. 10.1.1]).
- Vynecháme nepohodlné pozice v lehu **na zádech** (ve třetím trimestru mohou být velmi nepříjemné, a proto když nám konkrétní pozice na zádech není komfortní, nepraktikujeme ji; děloha zde tlačí na dolní dutou žílu, může dojít k omezení přísunu kyslíku k plodu a k nevolnosti matky – v tomto případě pomůže leh na levém boku a nevolnost povolí).
- Na čas vynecháme pozici **psa hlavou dolů**, pokud není miminko mezi 32.–34. týdnem těhotenství obráceno hlavičkou dolů.
- Hlídáme si menší rozsah pohybu při **otevírání kyčlí** (70–80 %); díky hormonu relaxinu jsme pružnější a nechceme si rozvolnit a ničit klouby (týká se např. pozice bojovníka, bohyně, širokého sedu roznožného, motýlka apod.).
- Upravujeme si stojné **balanční** pozice (při případných potížích s rovnováhou se opíráme o zeď, židli).
- Zapomeneme na **dynamická a zahřívací** dechová cvičení (kapálabhāti, bhastrika).
- **Nikdy** neprovádíme **zádrže** dechu!
- Vynecháme **vykuřování** bylin (bílá šalvěj, palo santo a další).

### 🔍 A další tipy?

- Šetříme se a vyvarujeme se delších výdrží v silovějších pozicích.
- V jednotlivých pozicích setrváváme pouze na 3–5 dechů (netýká se relaxačních pozic, v tomto případě lze výdrž v pozici prodloužit).
- Z pozice do pozice přecházíme vždy v pomalém tempu, vědomě a opatrně.
- Ze sedu do lehu nebo z lehu do sedu přecházíme přes bok (nezatěžujeme přímý břišní sval, obr. 83, kap. 10.6).
- Přeskočíme neboli vynecháme pozici, která nám je nepříjemná nebo vytváří velký tlak na břicho.
- Pozice si modifikujeme podle svého těla. Nejde o to, jak v pozici vypadáme, ale jak se v ní cítíme a jak vědomě v ní dokážeme zůstat a prodýchat ji.
- Nasloucháme svému tělu, nepřepínáme se, necvičíme v den, kdy jsme velmi unavené.
- Ukončíme svoji jógovou praxi, pokud se nám motá hlava nebo se cítíme slabě.
- Deká je vždy součástí jógové praxe, ať už si s ní podkládáme kolena, nártý, pánev, nebo se s ní přikryjeme a zahřejeme při závěrečné relaxaci.
- Na začátku a konci jógové praxe nebo meditace si vyslovíme sankalpu (viz dále v této kapitole) a vědomě se naladíme na svůj záměr.
- Často si zařazujeme meditace a dechové techniky (kap. 4.4 a kap. 5.6).
- Na konci jógové praxe nebo meditace si nahlas či v duchu zazpíváme mantru óm.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Jóga v těhotenství a po porodu.  
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.