

Svíčka, motýl nebo šťastné dítě. Které pozice hormonální jógy napomohou otěhotnění?

30.11.2023 - Petr Lesenský | Dýcháme

Snaha otěhotnět může být pro řadu párů stresující záležitostí. Obzvláště, pokud se to delší dobu nedaří.

Ukazuje se však, že velmi užitečným prostředkem, který dovede zmírnit napětí a otěhotnění napomoci, je jóga. Ačkoliv benefity přináší jakákoliv varianta tohoto cvičení, na hormonální rovnováhu a vitalitu reprodukčních orgánů má blahodárný vliv zejména jóga hormonální či reprodukční. Pomáhá se napojit na vlastní tělo a zklidnit mysl. Víte, které cviky provádět? Jak jóga působí na hormonální rovnováhu? A kolik času týdně si na cvičení vyhradit, aby bylo účinné?

Jóga ve staré Indii patřila mužům, dnes je doménou žen

Ve staré Indii bylo praktikování jógy po dlouhou dobu čistě pánskou záležitostí. I proto dodnes mnoho žen mezi indickými jógovými učiteli nenajdeme. Přesto si jóga pro svůj blahodárný vliv na tělo i psychiku našla postupně cestu také mezi vystresované a přetížené ženy. Západní studia tak dnes plní převážně jogínky.

Nabídka stylů je velmi pestrá. Vybrat si lze vše od pevně daných a stále se opakujících pozic ashtanga jógy až po tradiční čínskou medicínou inspirovanou jin jógu. Na popularitě však v posledních letech začaly získávat varianty jógy zaměřené primárně na hormonální zdraví žen a podporu reprodukce. *„Při snaze o otěhotnění je mimo jiné klíčová psychická pohoda. Pokud se však delší dobu nedaří ženě přijít do jiného stavu, je skutečně těžké si udržet pozitivní mysl. Jógu vnímám jako užitečný způsob, jak se napojit na vlastní tělo a nastolit harmonii,”* říká **MUDr. Kateřina Veselá, Ph.D.**, ředitelka reprodukční kliniky **REFROMEDA**, která jógu svým klientkám doporučuje také jako podpůrný prostředek k moderní léčbě neplodnosti. Pro tyto účely připravila klinika sérii tří přibližně půlhodinových videí, podle kterých je možné cvičit jógu z pohodlí domova.

Hormonální józe stačí věnovat 15 minut, abyste poznali rozdíl

Například autorka hormonální jógové terapie Dinah Rodrigues tvrdí, že její sestava cviků dokáže zaktivovat tvorbu hormonů a v mnoha případech podpořit, či dokonce navrátit plodnost. Sestavy reprodukční jógy zase napomáhají vyživit ženské orgány, dostat hormonální systém do rovnováhy a mysl do větší pohody. *„Některé studie ukazují, že pravidelné cvičení hormonální či reprodukční jógy skutečně dokáže zoptimalizovat hormonální profil. U žen dochází například ke snižování hladiny testosteronu a luteinizačního hormonu. Také byly zaznamenány změny v mozkových vlnách. Zvyšoval se poměr takzvaných alfa vln a došlo ke snížení hladiny kortizolu, což obojí nasvědčuje tomu, že jóga napomáhá i k větší psychické pohodě,”* říká **MUDr. Kateřina Veselá**.

Aby se výsledky dostavily, je potřeba věnovat se cvičení pravidelně, ideálně alespoň třikrát týdně. Pokud se obáváte přílišné časové náročnosti, pak zcela zbytečně. Sestavám reprodukční jógy totiž stačí věnovat 15 až 20 minut, abyste již v průběhu několika týdnů pocítili rozdíl. A jaké pozice tedy praktikovat?

Pozice 1: Síla lomené svíčky

Za velmi silnou pozici je v reprodukční józe považována takzvaná **lomená svíčka** (viparita karani). „*Jelikož zvedáme nohy ke stropu, dochází k většímu prokrvení pánve, a tím i stimulaci a vyživení reprodukčních orgánů. Navíc je masírována štítná žláza a stimulován endokrinní systém,*“ vysvětluje výhody jógové pozice **MUDr. Alena Filková**, IVF specialistka kliniky REPROMEDA, která se rovněž zaměřuje na hormonální jógu. V symbolické rovině tato pozice přinese nový úhel pohledu na problémy a vnese do našeho života větší lehkost, energii a vnitřní klid. Lomenou svíčku provádíme z lehu na zádech. Nejprve přitáhneme kolena k hrudníku, následně odlepíme pánev od podložky a vložíme pod ni dlaně. Zhluboka dýcháme. Dech můžeme pomyslně vést až do vaječníků, na kterých máme umístěné palce. Zkusíme vydržet alespoň minutu. Lomenou svíčku vynechejte ve dnech menstruace. Také se nedoporučuje lidem s vysokým tlakem či glaukomem.

TIP: Na vlnách dechu

Jednou ze stěžejních věcí, které odlišují jógu od ostatních cvičení, je její zaměření na dech. Během celého cvičení byste proto měli věnovat právě dýchání velkou pozornost. Jeho vnímání je i dobrým úvodním cvičením, díky němuž se lépe naladíte na své tělo a zklidníte roztěkanou mysl. Zkuste zpočátku svůj dech jen sledovat a nijak ho neupravujte. Dýcháte rychle, či pomalu? Je dech hluboký, nebo mělký? Dýcháte pouze nosem, nebo i ústy? To vše si pouze uvědomte. Následně můžete zkusit váš dech zpomalovat a prohlubovat. Dejte si pozor, abyste při nádechu nezvedali ramena k uším.

Pozice 2: Lehkost motýla

Další z jógových pozic, které mají pozitivní vliv na reprodukční orgány a zvyšují šanci na otěhotnění, je takzvaný **motýlek** (baddha kónásana). Tato pozice napomáhá otevírat kyčle, uvolnit ztuhlost a získat tím novou energii. Stačí vsedě přitáhnout kolena k hrudníku a následně je uvolnit do stran. Plosky chodidel pak spojíte k sobě. Intenzitu protažení vnitřní strany stehna a třísel můžete jednoduše regulovat přitážením či oddálením pat od pánve. S koleny buď můžete kmitat, jako když motýl mává křídly, nebo v pozici spočinout a prodýchat ji.

Pozice 3: Hravost šťastného dítěte

K uvolnění beder i mysli vám skvěle pomůže pozice **šťastného dítěte** (ananda balasana), která otevíráním kyčlí napomáhá bezstarostnosti. Do této velmi příjemné polohy se dostanete z lehu na zádech. Stačí pokrčit kolena, přitáhnout je k hrudníku a následně chytit vnější stranu chodidel podél malíkové hrany. Stehna necháte přilepená k břichu a hrudníku a pouze vytáhnete chodidla směrem ke stropu. Do pozice vnesete více hravosti a uvolnění tím, že se budete mírně houpat ze strany na stranu.

<https://www.dychame.cz/svicka-motyl-nebo-statne-dite-ktere-pozice-hormonalni-jogy-napomohou-ot-hotneni>