

ÚVOD KE KURZU JÓGA (nejen) PO PORODU

Tento online kurz už mám v hlavě hodně dlouho. Poprvé jsem nad ním začala přemýšlet krátce potom, co jsem si donesla svojí Ellinku domů. Po druhé, když jsem zjistila, že mám diastázu, která se nezmenšuje, a že spousta činností, které jsem každodenně prováděla, jejímu zmenšení vůbec nenahrávala, spíše naopak. Jenže také to bylo období, kdy se u mě střídaly dny plné nadšení a energie a totální únavy a pocitu, že potřebuji alespoň týdenní lázně, abych mohla zase jakž takž fungovat. Lázně nebyly, já to přežila, diastáza je pořád, ale už opravdu malá (a stále doufám, že jednou nebude žádná) a tohle téma jsem do podoby online kurzu dotáhla jenom díky vám. Všimla jsem si dotazů, které se týkaly nejen problémů souvisejících s porodem a následnou péčí o miminko (právě už zmiňovaná diastáza, bolesti zad, ramen, krku, zápěstí...), ale i častých otázek, zda je konkrétní video vhodné/možné cvičit krátce po porodu apod. Ačkoliv chceme brzy po šestinedělí začít žít a cvičit „normálně“, vrátit se k józe nebo jinému zpevňování partií, které delší dobu zahálely, můžeme cítit, že to tak úplně nejde (a teď nemyslím jen kvůli té nekonečné únavě a nedostatku času na sebe ☺). Bohužel, spousta žen začne po ukončení šestinedělí makat na 110% a tělo, které na to není připravené, se ozve. I já jsem udělala v tomto období několik chyb (více v článku „*Moje zkušenosti a tipy*“ v tomto kurzu). Pokud se Vám díky tomuto kurzu podaří alespoň některým chybám vyvarovat, některé problémy zmírnit nebo odstranit, zaměřit se na to podstatné a třeba se cítit o trochu lépe, budu šťastná a ráda se o tom dozvím.

Ještě, než popíšu, co vás v kurzu čeká, ráda bych vysvětlila, proč je v názvu to slovo „nejen“. Budu tady promlouvat hlavně k maminkám po porodu, ale **tento kurz stejně tak mohou využít i**

- **ženy, které jsou po porodu už dlouhou dobu a stále bojují např. s nedostatečně posíleným pánevním dnem, obecně středem těla nebo je trápí diastáza,**
- **ženy a muži s problematickým držením těla,**
- **ženy a muži s nedostatečně posíleným středem těla.**

I pro ty může být velká část informací z tohoto kurzu přínosná, i když některá doplňková témata jsou více pro maminky s malými dětmi.

Co vás tedy v kurzu čeká?

VIDEOLEKCE KE KURZU (HLAVNÍ ČÁST KURZU):

1. DIASTÁZA – ÚVOD (teorie) + CVIČENÍ
2. PÁNEVNÍ DNO – ÚVOD (teorie) + CVIČENÍ
3. DRŽENÍ TĚLA – POSÍLENÍ KLÍČOVÝCH OBLASTÍ
4. DRŽENÍ TĚLA – PROTAŽENÍ KLÍČOVÝCH OBLASTÍ
5. POSÍLENÍ PAŽÍ
6. POSÍLENÍ STEHEN A HÝŽDÍ
7. ANTISTRESOVÁ LEKCE NA SNÍŽENÍ NAPĚTÍ A PROTAŽENÍ

RELAXACE - 2 audia: Relaxace 1 – vázaná na dech a Relaxace 2 – progresivní relaxace

BONUSOVÁ VIDEO KE KURZU:

1. Problémy se zápěstím (tipy a cvičení)

Další bonusová videa budou přibývat s následnými aktualizacemi, pokud máte nějaký tip, napište mi na mail (marketa.joga@gmail.com), nebo na Facebook FIT JÓGA MARKÉTA.

DECHOVÁ CVIČENÍ (video):

1. plný jógový dech (pozitivně ovlivňuje celé tělo a procesy v něm)
2. súrja/čandra bhédána (dech pro nabuzení/zklidnění)
3. ochlazující dechy sheetali a sheetkari (dechy pro zklidnění po rozčilení)

NÁCVIKY JEDNOTLIVÝCH ÁSAN:

Základní sed

Pes hlavou dolů (adho mukta švanásana) - *např. v lekci Pánevní dno*

Židle - Utkatásana - *např. v lekci Pánevní dno, Posílení stehen a hýždí*

Delfín - Ardha pincha majurásana - *např. v Antistresové lekci*

Orel – Garudásana - *např. v lekci Posílení stehen a hýždí*

Kříž - Vasišthásana - *např. v lekci Posílení paží*

Šašankásana – Zajíc - *např. v lekci Držení těla – protažení, Antistresová lekce*

Eka páda rádža kapotásana – *Královský holub (předklon) - např. v lekci Držení těla - protažení*

Ardha čandrásana – *Půlměsíc- např. v lekci Posílení stehen a hýždí*

Džánu širásana – *Protažení k jedné noze- např. v Antistresové lekci*

Videa si můžete vybírat a cvičit podle času, potřeby a nálady, nebo jsem pro vás připravila několik návrhů ucelených tréninků. Ale nejsem blázen, sama jsem si tímto obdobím prošla, a tak vím, že jen velmi disciplinovaná osoba s možností každodenního hlídání, by byla schopná dodržet jakýkoliv pravidelný a dlouhodobý trénink. Protože se v tomto kurzu bavíme o **dlouhodobém cvičení (spíše měsíce než týdny)**, je potřeba si uvědomit, že všechny naše cíle jsou orientační a důležité je vnímat spíše postupné, dílčí úspěchy.

Často se setkávám se dvěma skupinami maminek, které začínají cvičit a kladou na sebe zbytečný tlak. Jedny mají **přílišný elán a motivaci do cvičení**, druhá skupinka má elán menší (nebo třeba žádný) a zas trochu **přehnané očekávání**. Já jsem patřila do první skupiny, chtěla jsem se brzy po porodu cítit fit a cvičit jako dřív (konečně se můžu zase hýbat!), a pak jsem byla hodně zklamaná, že jsem občas za celý týden nenašla čas/sílu rozbalit podložku a dát si krátké cvičení. Střídala jsem superakční týden a týden pekelné únavy a frustrace. Ani jedním jsem si nepomohla. Každé zklamání, ať už z toho, že nevidíme hned po měsíci výsledky, nebo že nejsme schopné cvičit tak často a pravidelně, jak jsme doufaly, nám bere spoustu energie. Někdy tolik, že to raději vzdáme úplně. V období, kdy není energie nazbyt, **může být takové cvičení jen další stres**. První rok s miminkem doma je sám o sobě náročný a pro někoho i hodně stresový. Je lepší radovat se z toho, že občas najdeme malou chvíli a zacvičíme si jen kus sestavy. Pokud se nám to podaří pravidelně několikrát do týdne, tak je to skvělé. Miminko má každých pár týdnů jiný režim, ale třeba se vám to podaří pokaždé skloubit. A když budete mít 14 dní výpadek? Začněte hlavně znova, třeba každý měsíc. Možná nebudete mít do roka od porodu postavu supermodelky, ale i tak **děláte dost pro své zdraví a o to jde**, za to se musíte

pochválit. Když budete mít pocit, že nic nejde, nic nestíháte..., tak v tomto případě se přemozte k jednomu a proveďte si libovolnou techniku nebo cvičení z tréninku „Antistresová lekce na snížení napětí a protažení“. Klidně na pár dní nebo týdnů přejděte na tento trénink (stresové hormony podporují ukládání tuku, tuhnutí některých oblastí a zvětšení bolesti, takže se vám tento trénink vyplatí více než ostatní).

Tohle jsem potřebovala na úvod zmínit. V jiných online kurzech apeluji na pravidelnost, častost, motivaci, cíle. Tento kurz je jiný případ. **Takže trénink níže si můžete zvolit, ale berte to jako svůj orientační plán. A až se vaše cíle/ časové možnosti změní, změňte i svůj trénink.**

A protože se stává, že spousta žen po porodu nemá ani zdání, zda se jich diastáza týká nebo ne (až např. do projevení obrovských bolestí v bedrech nebo objevení kýly několik měsíců po porodu), podívejte se pro jistotu na video **DIASTÁZA – ÚVOD a proveďte si rychlý test**. Pokud diastázu máte, mělo by její zmírnění být hlavní cíl vašeho tréninku.

Než si vyberete svůj trénink, odpovězte si na následující dvě otázky:

- Co je mým hlavním cílem (vyberte jedno téma pro HLAVNÍ cíl)?
 - 1) zmírnit diastázu nebo posílit pánevní dno (zbavit se bolestí v bedrech)
 - 2) zhubnout a/nebo zpevnit problematické partie (břicho, nohy a hýždě a paže)
 - 3) zlepšit držení těla, posílit core (protáhnout tělo, zbavit se bolestí oblasti krku, ramen a hrudníku, popř. zápěstí)
 - 4) uchovat si duševní zdraví ☺, cítit se víc v pohodě, méně unavená a podrážděná
- Kolik mám týdně a denně reálně času na cvičení?
 - 6x týdně 20-30 minut (popř. 10-15 minut)
 - 3x týdně 20-30 minut
 - Méně než 3x týdně

1) Mám diastázu / slabé pánevní dno / obojí a můj cíl je tento stav zlepšit, zpevnit břicho a zlepšit držení těla

a) mohu cvičit 6x týdně 20-30 minut (popř. méně*)

den	lekce	Čas*
Pondělí	Cvičení na diastázu	30 min.
Úterý	Držení těla - protažení	31 min.
Středa	Cvičení na pánevní dno	17 min.
Čtvrtek	Držení těla - posílení	22 min.
Pátek	Držení těla - protažení	34 min.
Sobota	Cvičení na diastázu nebo pánevní dno (výběr)	30/17 min.
Neděle	--	--

* v případě, že můžete cvičit až 6x týdně, ale jen 10 nebo 15 minut, odcvičte vždy jen část videa, popř. si udělejte vlastní kratší výběr cviků z videí

b) mohu cvičit 3x týdně 30 minut

den	1. týden	2. týden
Pondělí	Cvičení na diastázu	Cvičení na diastázu
Úterý	--	--
Středa	Cvičení na pánevní dno	Cvičení na pánevní dno
Čtvrtek	--	--
Pátek	Držení těla - protažení	Držení těla - posílení
Sobota	--	--
Neděle	--	--

Cvičení se střídá po týdnu

c) mohu cvičit méně než třikrát týdně

Kdykoliv najdete čas zacvičte si jedno z těchto dvou videí: Cvičení na diastázu nebo Cvičení na pánevní dno a během dne trénujte jednoduché techniky z tréninku č. 5.

2) Chci zpevnit problematické partie (břicho, paže, nohy a hýždě, záda)

a) mohu cvičit 6x týdně 20-30 minut (popř. méně*)

den	lekce	Čas *
Pondělí	Cvičení na diastázu	30 min.
Úterý	Posílení stehen a hýždí	24 min.
Středa	Zpevnění paží	20 min.
Čtvrtek	Držení těla - protažení	34 min.
Pátek	Cvičení na pánevní dno	17 min.
Sobota	Držení těla - posílení	22 min.
Neděle	--	--

* v případě, že můžete cvičit až 6x týdně, ale jen 10 nebo 15 minut, odcvičte vždy jen část videa, popř. si udělejte vlastní kratší výběr cviků z videí

b) mohu cvičit 3x týdně 30 minut

den	1. týden	2. týden
Pondělí	Cvičení na diastázu	Cvičení na pánevní dno
Úterý	--	--
Středa	Posílení stehen a hýždí	Zpevnění paží
Čtvrtek	--	--
Pátek	Držení těla - protažení	Držení těla - posílení
Sobota	--	--
Neděle	--	--

Cvičení se střídá po týdnu

c) mohu cvičit méně než třikrát týdně

Kdykoliv najdete čas zacvičte si jedno z těchto videí: Cvičení na diastázu / Cvičení na pánevní dno/ Posílení steh a hýždí / Zpevnění paží. Během dne trénujte jednoduché techniky z tréninku č. 5.

3) Potřebuji zlepšit držení těla a posílit core (střed těla)

a) mohu cvičit 6x týdně 20-30 minut (popř. méně*)

den	lekce	Čas *
Pondělí	Držení těla - posílení	22 min.
Úterý	Držení těla - protažení	34 min.
Středa	Cvičení na diastázu nebo pánevní dno (výběr – měnit po týdnu)	30/17 min.
Čtvrtek	Antistresová lekce	26 min.
Pátek	Držení těla - posílení	22 min.
Sobota	Držení těla - protažení	34 min.
Neděle	--	--

* v případě, že můžete cvičit až 6x týdně, ale jen 10 nebo 15 minut, odcvičte vždy jen část videa, popř. si udělejte vlastní kratší výběr cviků z videí

b) mohu cvičit 3x týdně 30 minut

den	lekce
Pondělí	Držení těla - posílení
Úterý	--
Středa	Držení těla - protažení
Čtvrtek	--
Pátek	Cvičení na diastázu nebo pánevní dno (výběr – měnit po týdnu)
Sobota	--
Neděle	--

c) mohu cvičit méně než třikrát týdně

Kdykoliv najdete čas zacvičte si jedno z těchto videí: Posílení klíčových partií- držení těla / Protažení klíčových partií – držení těla/ Cvičení na diastázu. Během dne trénujte jednoduché techniky z tréninku č. 5.

4) Chci se cítit v pohodě, méně vyčerpaná, protažená a bez napětí

a) mohu cvičit 6x týdně 20-30 minut (popř. méně*)

den	lekce	Čas *
Pondělí	Antistresová lekce	26 min.
Úterý	Trénink vybrané dechové techniky + relaxace (audio)	15 min.
Středa	Protažení klíčových partií – držení těla	34 min.
Čtvrtek	Trénink vybrané dechové techniky + relaxace (audio)	15 min.
Pátek	Antistresová lekce	26 min.
Sobota	Trénink vybrané dechové techniky + relaxace (audio)	15 min.
Neděle	--	--

* v případě, že můžete cvičit až 6x týdně, ale jen 10 nebo 15 minut, odcvičte vždy jen část videa, popř. si udělejte vlastní kratší výběr cviků z videí

+ kdykoliv ve volném čase trénujte techniky z tréninku 5.

b) mohu cvičit 3x týdně 30 minut

den	lekce
Pondělí	Antistresová lekce
Úterý	--
Středa	Trénink vybrané dechové techniky + relaxace (audio)
Čtvrtek	--
Pátek	Antistresová lekce
Sobota	--
Neděle	--

+ kdykoliv ve volném čase trénujte techniky z tréninku 5.

c) mohu cvičit méně než třikrát týdně

Kdykoliv najdete čas zacvičte si jedno z těchto dvou videí: Antistresová lekce nebo Protažení klíčových partií – držení těla. Během dne trénujte jednoduché techniky z tréninku č. 5.

5) Nemám čas na cvičení!

I takové týdny se najdou, ale to neznamená, že pro sebe nemůžete nic udělat!

a) Kdykoliv máte 5 minut, tak v leže (před spaním, při kojení apod.) můžete **trénovat dechové techniky** (videa jsou k dispozici v kurzu, časem už zvládnete bez videa).

- Plný jógový dech

- Sluneční / měsíční dech - Súrja / čandra bhédána – pro nabuzení / zklidnění mysli, i při nízkém nebo vysokém krevním tlaku
 - Sheetali a sheetkari (ochlazující dechy) – pro ochlazení a zklidnění při rozčilení
- b) Úplně kdykoli můžete **trénovat mindfulness – „bdělou pozornost“**. Je to nejlepší cvičení pro udržení psychiky v pohodě. Trénink bdělé pozornosti skvěle eliminuje stres, dokážete pak lépe vnímat své okolí (rozvíjí empatii), ale i sebe sama (je to důležitý krok k sebepoznání). Pro maminky je to přesný opak toho, co dělají po většinu dne – multitasking (rozložení pozornosti do více činností, respektive jejich vykonávání bez zaměření pozornosti). A proto toto „cvičení“ tolik potřebujeme!

Co to je? Maximální zaměření na přítomný okamžik, na situaci, která se právě děje. Při cvičení jógy ji trénujeme automaticky (vědomá pozornost u dechu, vnímání pocitů v ásanách), horší je to při našich každodenních činnostech. I ve chvíli, kdy můžeme trochu „vypnout“, nám myšlenky běží na plné obrátky, nejčastěji přemýšlíme, co je potřeba udělat, nebo naopak analyzujeme situace z minulosti. Přitom je ověřeno, že kdo se dokáže soustředit na přítomný okamžik, mnohem lépe zvládá stresové situace, je schopný reagovat klidněji a lépe komunikovat s ostatními.

Jak na to: Ze začátku trénujte bdělou pozornost každý den v situacích, které se pravidelně opakují a můžete se během nich klidně soustředit (kojení, dopolední káva, procházka s kočárkem atd.). Zatímco dříve jste tyto činnosti možná vykonávali dost automaticky a myšlenky vám běhaly v minulosti a v budoucnosti, zkuste nyní zapojit všechny smysly, uvědomit si, že JSTE tady a teď. Vnímejte postupně vůni, zvuky, doteky, i barvy kolem sebe, vnímejte sebe v této situaci a udržte tuto pozornost několik minut. Zpočátku se budete muset více hlídat, vyhněte se hodnocení situace, jen ji žijte. Příjemné situace se takto naučíte ještě lépe vychutnat a lépe se k nim můžete vracet ve svých vzpomínkách. Postupně můžete toto cvičení zkoušet i v situacích, které se vyskytnou nahodile. Zkuste si během dne co nejčastěji v různých situacích uvědomit sami sebe tady a teď a co prožíváte. Např. při hraní s dětmi, mytí nádobí, později (což už je náročnější) i při rozhovoru. Co se zpočátku bude zdát jako těžký úkol, budete zvládat čím dál lépe.

- c) Kdykoliv v klidu ležíte (kojení, před spaním), můžete **trénovat relaxaci**. Máte k dispozici dvě audia, zpočátku můžete relaxovat podle nich, později zvládnete relaxaci bez vedení, podle sebe.
- d) Téměř kdykoliv (v lehu, v sedu s rovnými zády) můžete také **posilovat pánevní dno**. Podívejte se na video *Pánevní dno – Cvičení* (12.-15. minuta) a zařaďte vtahování pánevního dna s dechem do svého denního programu.
- e) A to nejdůležitější, co tady opakuji skoro v každém odstavci a videu ☺...myslete na **správné držení těla**. Pro začátek si stačí uvědomit opory (sedací kosti v sedu nebo chodidla ve stoji), neutrální polohu pánve a vytažení za temenem hlavy (tedy nezaklánět hlavu, ale jakoby povytažení za ušima). Pak také vnímejte postavení ramen a lopatek. Nic nikam netlačte, s nádechem polohu srovnejte a s výdechem ji udržte. Odstraňte z těla přebytečné napětí. K rovnému držení těla bych chtěla ještě natočit video. V budoucích aktualizacích ho sem určitě přidám. Úplně ale bude stačit, když na něj budete programově myslet co nejčastěji během dne (procházky, hraní, uspávání, cvičení, sezení u počítače atd..) a co nejčastěji se srovnáte.

Tyto techniky jsou ta nejdůležitější a časově nenáročná cvičení. Přesto ale některá nejsou jednoduchá – s dalšími opakováními vám ale přijdou úplně přirozená jako dech. A prokážou vám větší službu než všechny cviky z tohoto online kurzu dohromady ☺. To nejtěžší je zase na vás – naučit se je správně a postupně je začlenit do běžného dne.

Takže ještě krátké **shrnutí, jak postupovat** a můžete se do toho pustit!

- 1) Pokud jste se mnou ještě neabsolvovali žádný online kurz, přečtěte si nejprve **článek Hlavní zásady pro cvičení**. Obsahuje důležité informace a je krátký, takže ho doporučuji pro připomenutí toho nejzásadnějšího i „ostříleným“ jogínům. Některé informace se mohou lišit od ostatních kurzů.
- 2) Provedte si **test na diastázu** (podle videa DIASTÁZA – ÚVOD).
- 3) **Vyberte si trénink**, který je pro vás nejvhodnější.
- 4) Před lekcí týkající se **diastázy a pánevního dna** máte k dispozici video **Úvod. Před prvním cvičením** těchto dvou lekcí se seznámte s problematikou, trocha teorie osvětlí, jak nedělat chyby v praxi.
- 5) Před vybranými lekcemi si také můžete pustit **nácvik ásan**, které se ve cvičení vyskytnou, vyvarujete se tak případným chybám a zvolíte si vhodnou variantu (stačí napoprvé, další tréninky už nácviky ásan můžete vynechat).
- 6) Pak si pusťte **video s tréninkem a zacvičte si** (celé nebo část, podle vašich časových možností). Poprvé je lepší cvičit nerušeně, ať můžete dobře vnímat pokyny.
- 7) Pokud máte dostatek času, můžete si po každém tréninku pustit vybranou **audio relaxaci**.

Závěrem

Máte k dispozici různě zaměřené lekce, různě zaměřené sestavené tréninky a další videa, která můžete libovolně kombinovat (nebo ze kterých si postupně můžete sestavit po paměti cvičení vlastní). Pokud se vám podaří cvičit pravidelně, můžete pozorovat změny – zlepšení držení těla, ústup bolestí, pevnější střed těla (případně i ostatní partie), více energie...nejlépe vše dohromady ☺. Tento jógový kurz může znamenat chvilku jen pro vás, kdy si trochu odpočinete od každodenních činností a budete se věnovat jen sobě – a to je také moc důležité.

Budete-li mít chuť trochu rozšířit svá cvičení, přidala jsem na závěr kurzu **video z mého YouTube kanálu**, které také můžete bezpečně využít v období krátce po porodu.

Vstup k lekcím z kurzu je **neomezený** a můžete se ke cvičení vrátit i později.

Po určité době (a pokud se zbavíte problémů jako je diastáza, bolesti zad, únava) můžete cítit, že vám tyto lekce nestačí a třeba se budete chtít zaměřit na zlepšení svých jógových znalostí a dovedností nebo na zpevňování svého těla. Na stránkách fitjogamarketa.cz nabízím tyto kurzy, kterými později můžete navázat:

Začínáme s jógou - během šesti lekcí tohoto kurzu se naučíte základní principy jógového cvičení – základy práce s dechem a správné provedení vybraných pozic.

Zdokonal se v józe – po zvládnutí jógových základů, se naučíte další tipy pro zdokonalení a naslouchání svému tělu, navíc i složitější ásany a další jógové techniky.

Vyjóguj si dokonalé tělo – v tomto kurzu najdete ty nejlepší zpevňovací cviky na nejčastější problémové partie vybrané z mých individuálních tréninků a doplněné o užitečné tipy a další cvičení.

Jóga pro dokonalé tělo – kurz, ve kterém najdete 4 delší lekce na udržení pevné a protažené postavy a další tipy a cvičení pro zdravé a pevné tělo.

Všechny kurzy a více informací najdete na mém webu fitjogamarketa.cz.

A teď už hurá na první trénink! Dejte mi vědět (Facebook FIT JÓGA MARKÉTA/
marketa.joga@gmail.com), jak se vám kurz líbí. Jsem s vámi sice jen virtuálně, ale moc mě zajímá, jestli vám cvičení jógy po porodu pomohlo, které lekce se vám líbily nejvíc a co byste třeba ocenili v budoucích aktualizacích (co vám v kurzu chybělo). Držím palce a cvičení si užívejte, stejně tak i tohle náročné, ale neopakovatelné a krásné období!

Příjemné cvičení!

Namasté.

Vaše

Markéta ♥