

## **Йога для женщин**

Не существует отдельной йоги для женщин или для мужчин, так как йога – это единая система. Однако, в связи с тем, что мужчины и женщины имеют отличную друг от друга физиологию, то существуют и определенные йогические практики, которые выполняются только представителями одного из полов.

Если женщина желает сохранить красоту и здоровье не только в двадцать, но и в шестьдесят лет, то она обязана следить за собой и уважать свою природную сущность.

Как показывает опыт поколений, йога способна решить множество женских проблем или не допустить их возникновения. Также занятия йогой дают женщине умиротворение и возможность преодолевать стрессы на разных этапах ее жизни. В различные периоды жизни у женщин существуют различные потребности и проблемы, и йогические практики необходимо выстраивать именно с учетом особенностей определенного периода. Например, потребности женщины в подростковом возрасте будут сильно отличаться от проблем в период перед менопаузой, а занятия для беременных будут построены совсем по-иному.

### **Общие принципы йоги для женщин**

Занятия для женщин более мягкие, чем мужские, хотя включают тот же набор поз (асан) и дыхательных упражнений (пранаям). Однако если девушка в обычных будничных ситуациях страдает от неуверенности и недостатка твердости, то ей стоит практиковать йогу более жестко и интенсивно. Это даст ей силу, мощь и уверенность – лучшие качества для борьбы с собственной беззащитностью и поднятия самооценки.

Женщины менее организованы и более эмоциональны, чем мужчины, поэтому им сложнее соблюдать жесткую дисциплину и систематичность, занимаясь йогой. Женщинам, которые действительно хотят добиться значительных результатов, требуется больше концентрации, настойчивости и контроля над собой.

Женщине, которая в ближайшем будущем планирует стать матерью, стоит помнить, что есть упражнения, которые затрудняют зачатие. И хотя это воздействие носит временный эффект, от таких поз стоит отказаться.

Занятия йогой сильной интенсивности могут привести к нарушению менструального цикла. Это очень нежелательно, так как отсутствие месячных может дать осложнение в виде злокачественной опухоли, поэтому начинать практики стоит постепенно, особенно после длительного перерыва.

### **Йога во время менструации**

Главное правило занятий в этот период – делайте только те упражнения, которые не вызывают у вас чувство дискомфорта. Откажитесь от интенсивных и силовых упражнений, уделите больше времени релаксации и восстановлению.

Агрессивные позы можно выполнять только женщинам, которые имеют значительный опыт и уверены в своих силах. Начинающим стоит отказаться от таких асан. Некоторые инструкторы считают, что нужно полностью прекращать занятия в этот период, но окончательное решение все же за вами.

Занимаясь йогой в такие дни, необходимо исключить упражнения в положении стоя, наклоны, закрытые скрутки, прогибы, перевернутые позы. Также исключить бандхи - энергетические замки. Их выполнение не даст организму очиститься, и негативная энергия пойдет обратно в организм, что плохо скажется на здоровье.

При месячных рекомендуется практиковать такие упражнения как Сахита Пранаяма и Шавасана. Через 2-4 дня с момента начала менструации можно делать позы стоя с опорой. После окончаний выделений цикла еще два - три дня следует вышеописанных правил, затем добавить перевернутые асаны.

При сильных симптомах ПМС проводите занятия с максимальным спокойствием, добавив лежачие позы и технику релаксации.

## **Йога во время беременности и после родов**

Основное, что нужно знать о занятиях йогой во время беременности – прислушивайтесь к себе. Все упражнения должны выполняться в зоне комфорта.

Первый триместр – это период, когда высок риск прерывания беременности, потому что женщины, не зная о своем положении, продолжают занятия с обычными нагрузками. Следует быть особенно осторожными на этом этапе, так как именно тогда формируется плод. Начиная с первого триместра беременности, исключите прогибы назад из положения лежа на животе, «лодочные» и силовые позы.,

Все позы в сидячем положении делайте с поддержкой, а начиная с третьего триместра, с поддержкой делаются и позы в положении стоя.

Особое внимание нужно уделить асанам, которые помогают укрепить и раскрыть тазовую область и развить мышцы брюшной полости.

Исключите скрутки и упражнения, в которых происходит сжатие бедер и диафрагмы. При появлении даже легкого дискомфорта прекращайте выполнение любого упражнения.

После родов начинать заниматься йогой можно не раньше чем через три дня, применяя упрощённую схему занятий, позы направленные на восстановление и укрепление матки. Через неделю можно начать увеличивать продолжительность и интенсивность занятий. К обычному уровню нагрузок можно вернуться спустя два месяца после родов.

### **Йога в переходной период и при менопаузе**

В старшем возрасте женщины испытывают недостаток гормона – эстрогена. Последствие этого – лишний вес, проблемы с щитовидной железой и надпочечниками. Все это вызывает у женщины упадок сил, депрессию, апатию. В этом возрасте нужно отойти от силовых стилей и заняться сбалансированной йогой. Будут полезны перевернутые асаны и мосты.

При менопаузе меняется не только гормональный фон и физиология тела, но и психика женщины. В связи с этим следует больше внимания уделять упражнениям, которые направлены на успокоение разума и наполнение тела энергией, бандхам – энергетическим замкам, медитациям и дыхательным упражнениям •

# **Йога для беременных**

Заниматься йогой во время беременности не только можно, но и нужно. Занятия укрепляют все жизненные системы организма и повышают иммунитет, готовят мускулатуру таза к родовым нагрузкам и помогают избежать разрывов и прочих травм во время родов. Кроме того, что йога учит будущих мам правильно управлять телом и физически готовит их к родам, она также дает эмоциональное спокойствие и направляет потоки положительной энергии от матери к ребенку, делая их связь более гармоничной.

В зависимости от срока беременности следует применять различные техники и упражнения. В этой статье рассказывается, какие именно практики помогут будущей маме морально и физически подготовиться к родам.

Упражнения и позы делятся на три категории. Практики для первого триместра – их основой являются перевернутые позы. Практики для второго триместра базируются на положениях стоя. Упражнения для третьего триместра направлены в основном на раскрытие области таза.

## **Общие рекомендации**

Первое, что необходимо запомнить – это то, что все позы и упражнения, а также длительность их выполнения и нагрузки подбираются в индивидуальном порядке для каждой женщины.

Второе - проводить занятия по йоге во время беременности нужно с использованием специальных вспомогательных средств. К таким средствам относят коврики, подушки, болстеры (мягкие валики), ремни, специальные пластиковые кирпичи и скамьи. Все асаны в сидячем положении необходимо выполнять на болстерах, все позы в положении стоя нужно делать с опорой.

Третье, что нужно сделать – это исключить из занятий все упражнения, которые сжимают живот, а также все силовые упражнения. Нельзя выполнять прогибы назад и наклоны вперед, так как в этих положениях перекрывается поток крови.

Четвертое - дыхательные техники стоит выполнять в сидячем положении, лучше всего полулежащем состоянии на скамье. Внимательно отнеситесь к тому, что не все дыхательные упражнения можно выполнять во время беременности.

Пятое – позы в положении лежа нужно выполнять в полусидячем положении с опорой на мягкий валик (болстер). Вставать после упражнения нужно медленно и крайне осторожно.

И последнее, занятия для беременных ни в коем случае не должны быть утомительны. Не нужно излишне нагружаться и перенапрягаться. При проявлении малейшего дискомфорта практику следует остановить.

### I-й триместр

Если в ходе беременности у вас возникают патологии или ранее случался выкидыш, то практиковать йогу можно только проконсультировавшись с опытным врачом. Обычно точно определить осложнение возможно лишь во втором триместре. Из-за этого в первом триместре стоит придерживаться крайне аккуратного подхода к занятиям.

Если вы занимались йогой до беременности, не имеете осложнений, и ранее у вас не было выкидышей, то каких-либо противопоказаний для занятий не существует.

В первом триместре очень полезны перевернутые асаны, они приводят в порядок гормональный баланс в теле. Выполнять перевернутые позы можно на протяжении всего первого триместра

и последующих двух, исключают только стойку на голове. Эта поза может привести к дискомфорту, особенно на поздних этапах беременности.

Лучше всего на протяжении первого триместра практиковать комплекс упражнений Сурья Намаскар (Приветствие солнцу), а также Уджайи Пранаяма – дыхательную технику, которая поможет контролировать даже сильную боль во время родов.

## II-й

В этот промежуток времени особо полезны позы, выполняемые в положении стоя. Такие упражнения способствуют улучшению кровоснабжения и укрепляют организм. Во втором триместре начинает увеличиваться живот, а это сильно сказывается на равновесии, поэтому стоит особое внимание уделить осторожному входению в асану и выходу из нее. Выполняться все упражнения должны в максимально медленном темпе так, чтобы дыхание не нарушалось.

Позы в положении лежа и сидя увеличивают расстояние между тазом и диафрагмой. Именно в этой области развивается плод, поэтому их следует выполнять во время всего периода беременности. При этом стоит помнить о поддержке для спины и выполнять упражнения на специальных опорах (скамьях, валиках и так далее).

Если в первом триместре наблюдался сильный токсикоз, то практику следует отложить, и начать занятия с конца четвертого месяца. Для того чтобы избежать обезвоживания и сокращения матки, во время занятий необходимо пить воду.

Начиная со второго триместра из занятий необходимо исключить прыжки и перекаты, особенно женщинам с худощавым телосложением.

### **III-й**

В последнем триместре существует самый высокий риск получить травму во время занятий, поэтому все упражнения выполняются только со специальными опорами. При определенных позах беременные женщины могут ощущать неудобство, и ребенок может начать двигаться. В таком случае практику нужно немедленно останавливать.

Основа упражнений третьего триместра это позы у стены, а также позы для раскрытия таза.

Практика йоги во время беременности поможет облегчить протекание самих родов, предотвратит многие проблемы, которые могут возникнуть в их процессе, а так же избавит от сильных болевых ощущений.