

*Аква-йога*



для беременных



Упражнения в воде для  
эффективной подготовки к родам,  
поддержания здоровья  
и хорошей физической формы  
во время беременности и после родов

# *Аква-йога*

---

для беременных

ФРАНСУАЗА БАРБИРА ФРИДМАН

Фотографии Кристин Ханском

Вступление Мишеля Одена и Дайан Гарлэнд

ЭТЕРНА  
2014

## *Посвящается моему отцу на его восьмидесятилетие*

УДК 223-825.54  
ББК 75.6  
Ф88

First published in 2000 by Lorenz Books,  
an imprint of Anness Publishing Limited 2000



Original Title: **Aqua Yoga for Pregnancy**

Перевод с английского – **Екатерина Шляхова**,  
директор Международной школы Birthlight™ в России и СНГ,  
[www.birthlight.ru](http://www.birthlight.ru)

**Фридман, Франсуаза Барбира**

Ф88 Аква-йога для беременных. Упражнения в воде для эффективной подготовки к родам, поддержания здоровья и хорошей физической формы во время беременности и после родов / Пер. с англ. Е. Е. Шляховой. – М.: Этерна, 2014. – 96 с.: ил.

ISBN 978-5-480-00219-5

Книга знакомит с современной методикой занятий в воде для эффективной подготовки к родам, как обычным, так и «водным». Терапевтические свойства воды в период вынашивания ребенка, в родах и в послеродовой период сегодня общепризнаны. Автор, известнейший на Западе специалист в этой области, делится с будущими родителями своими знаниями и огромным опытом.

УДК 233-852.54  
ББК 75.6



Все права защищены от воспроизведения данной книги в целом или частично в какой-либо форме – графической, электронной или бумажной – без письменного согласия владельцев авторских прав

Copyright in design, text and images © Anness Publishing Limited, U.K., 2000

© Е. Е. Шляхова, перевод, послесловие, 2014

© ООО «Издательство «Этерна», издание на русском языке, 2014

ISBN 978-5-480-00219-5 (Россия)

ISBN 0-7548-0745-2 (Великобритания)



### **Внимание!**

Читатель не должен воспринимать идеи и рекомендации, представленные в данной книге, как альтернативу квалифицированной консультации врача или другого дипломированного специалиста. Читатель сам несет ответственность за то, как именно он воспользуется этими советами.

# Содержание



Вступление 6

раздел 1

Введение в аква-йогу 9

раздел 2

Пренатальная аква-йога 19

раздел 3

Плавание во время беременности 43

раздел 4

Дыхание и релаксация во время беременности 51

раздел 5

Подготовка к «водным» родам 59

раздел 6

Постнатальная аква-йога и плавание 71

От автора 94

Послесловие к русскому изданию 95



# Вступление

За последние годы в общественном сознании произошли большие перемены. Все чаще отмечается благотворное воздействие воды на женщину в период вынашивания ребенка, в родах и в послеродовой период. «Аква-йога» Франсуазы Фридман поможет будущим родителям понять, как влияет водная среда на физическое и душевное здоровье матери и ребенка.

В книге рассказывается о применении воды для подготовки к родам – обычным и «водным». Автор основывается на своем многолетнем опыте в этой области, уверенно и профессионально делится соответствующими навыками с читателями. В книге описываются уникальные терапевтические свойства воды, положительно влияющие на физиологическое и психологическое состояние человека.

Книга Франсуазы – качественное руководство для родителей, планирующих использовать аква-йогу для подготовки к рождению ребенка.

▽ В «водных» родах, протекают ли они в домашних условиях или в роддоме, первостепенное значение имеют спокойная, интимная обстановка и отсутствие медицинского вмешательства в родовой процесс без объективных показаний.

**Дайан Гарлэнд,**

руководитель родового отделения в Мидстоуне, графство Кент, Великобритания; акушерка высшей категории, консультант Королевского колледжа акушеров по родам в воде



Обычно я говорю женщинам, ожидающим малыша, что в период вынашивания ребенка лучше воздержаться от чтения книг о беременности и родах. Это удивительное время лучше проводить, созерцая луну и напевая нерожденному ребенку нежные песенки. Но книга «Аква-йога» – исключение. Франсуаза – антрополог и мать четверых детей, обладает глубочайшими знаниями и понимает потребности беременной женщины, а также сущность взаимодействия человека с водой. Именно поэтому ее книга идеальна для беременных женщин.

Беременность позволяет женщине раскрыть в себе забытые аспекты человеческой природы. Инстинктивная тяга к воде, которую проявляют многие беременные и рожаящие женщины, свидетельствует о том, что происхождение *Homo sapiens* тесно связано с водной средой. Новые исследования подтверждают это. В самом деле, трудно представить, чтобы наши предки не искали пропитания в устьях рек и на морских побережьях. Ископаемые останки первобытных людей находят в песке среди крабовых клешней, яиц крокодилов и черепах.

«Аква-йога» представляет нам возможность вернуться к истокам йоги. Изначально йога включала в себя преимущественно упражнения, основанные на движениях животных. Не случайно в книге Франсуазы использует сравнения с существами, обитающими в воде. Так, упражнение «гребляк» действительно напоминает движение этого насекомого по поверхности воды, поза «водной черепахи» – плавание черепахи, а «дельфиньи» ныряния – движения дельфинов. Добавим, что брасс схож с плаванием лягушки, а гребковые движения, используемые в кроле, – отображение древнейшего способа передвижения живых существ.

Надо отдать должное Франсуазе – как тонко и четко ей удастся передать читателям понимание человеческой природы. Ее вклад в развитие современного направления по подготовке к рождению ребенка является поистине новаторским.

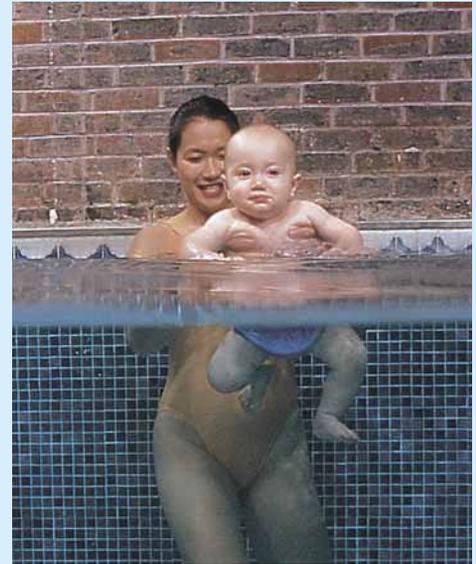


△ Аква-йога воплощает замысел природы, задействуя терапевтические свойства воды для подготовки к родам.

### **Мишель Оден,**

всемирно известный акушер, первопроходец в исследовании естественных родов, основатель Научно-исследовательского центра первичного здоровья (Primal Health Research Centre), Лондон





# ВВЕДЕНИЕ В АКВА-ЙОГУ

**Вода – источник жизни на Земле. Водная среда знакома человеку с утробы матери, где он пребывает в амниотических водах до своего рождения. Будучи идеальной средой для занятий йогой, вода способствует эффективной растяжке мышц и развитию дыхательных возможностей в гораздо большей степени, чем занятия на суше. Занимаясь йогой в воде, мы извлекаем максимум пользы и удовольствия и от йоги, и от плавания. Практика релаксации на воде помогает справиться с тревогами и обрести гармонию с собой и окружающим миром.**

# Преимущества занятий аква-йогой

10

введение в аква-йогу

Аква-йога – наиболее естественный и целостный путь к хорошей физической форме и здоровью. Это мягкий и простой способ получить удовольствие от движения и дыхания в воде. В этой книге представлены комбинации уникальных упражнений для будущих и уже состоявшихся мам, многие из которых являются асанами йоги, адаптированными к практике в водной среде, с элементами различных стилей плавания.

Хорошее здоровье – это гораздо больше, чем просто отсутствие болезней. Чтобы в полной мере радоваться беременности и первым месяцам после родов, необходимы общая удовлетворенность жизнью и энергичность. С древних времен люди и животные используют воду в лечебных и восстановительных целях. Греки и римляне уделяли большое внимание не только принятию ванны, но и упражнениям в воде. Массаж в воде лечит травмы, способствует поддержанию хорошей физической формы и расслаблению, тонизирует и укрепляет тело.

## Плавание для укрепления здоровья

Плавание укрепляет иммунитет, помогает избавиться от простудных

▷ В воде в положении на животе можно без напряжения выполнять широкие движения бедрами...



и некоторых других заболеваний. Влияние плавания на дыхательную систему облегчает жизнь людям, страдающим астмой. Сложно найти человека, которому плавание не принесло бы пользы, равно как и человека, которому оно оказалось бы не по силам. Плавание наилучшим способом развивает выносливость, гибкость и силу, так как оно воздействует системно на весь организм.

Плавать может каждый, независимо от возраста и физической формы. В воде мышцы и суставы работают свободнее, без сотрясений

и ударов, случающихся во время упражнений на суше. Плавание идеально подходит тем, кому следует избегать тяжелых физических нагрузок, – как раз женщинам во время беременности.

Польза от плавания всем хорошо известна. Занятия плаванием увеличивают рабочий объем легких и улучшают их кровоснабжение. Жировая прослойка уменьшается, быстро замещаясь мышцами, укрепляются хрящи, связки, сухожилия, внутренняя мускулатура. Плавание помогает при проблемах с поясницей, болезненном артрите или воспалении суставов.

Улучшается функция сердечно-сосудистой системы и мышечный тонус, замедляется пульс, сокращается восстановительный период при нагрузках, что очень важно во время родов.

Усиливается капиллярное кровообращение, возрастает уровень гемоглобина. Восстановление после травматичных родов или операции кесарева сечения проходит быстрее.

Из всех возможных физических упражнений плавание оздоравливает лучше и быстрее всего, доставляя при этом удовольствие.

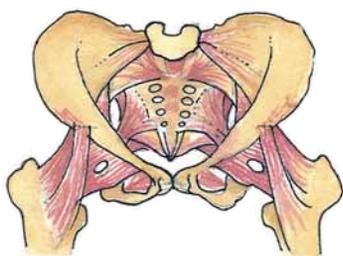


◁ ...это возможно и в положении на спине, с поддержкой или без.

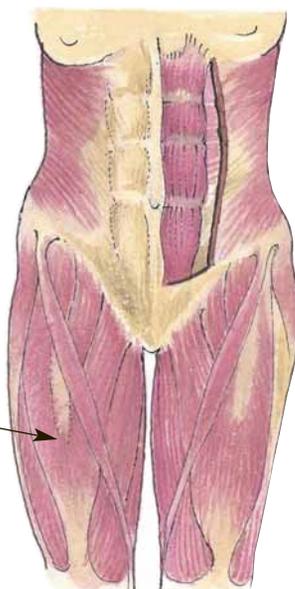
## Мышцы и связки, важные для осанки во время беременности и после родов

Во время беременности и после родов необходимо укреплять и растягивать мышцы спины, ягодиц, бедер и живота. В аква-йоге, как и в классической йоге, это делается при помощи комбинации растягивающих и дыхательных упражнений. Но именно в воде это особенно эффективно.

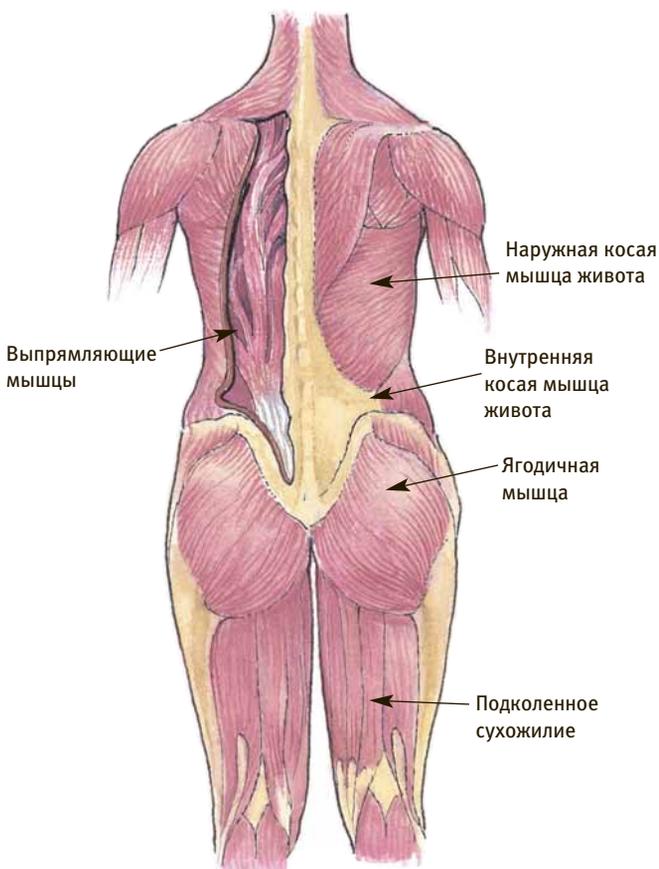
Глубокие слои мышц спины и мышцы ног отвечают за осанку во время беременности и после родов, удерживая таз в правильном положении и поддерживая ребенка.



Связки таза



Вид спереди. Квадрицепс



Вид сзади

## Дыхание прежде всего

Аква-йога сочетает медленную растяжку, технику дыхания и релаксацию. Из-за сопротивления воды мышцы работают интенсивнее. Тело ощущается в воде практически невесомым, поэтому сложные растягивающие позы даются без напряжения. Аква-йога пока широко не практикуется, хотя в ней отлично сочетаются польза от йоги и плавания по отдельности. Оба вида активности подразумевают использование глубокого дыхания. Плавание в сочетании с ритмичным глубоким дыханием тренирует и оздоравливает весь организм. Растягивая тело и успокаивая ум, оно превращается в йогу, описанную в классических индийских текстах.

Цель этой книги – развить умение двигаться плавно. Культивируя принцип «движение в естественном потоке», возможно сочетать активное взаимодействие с внешним миром и умение принимать все внешнее таким, какое оно есть. Водная среда отлично поддерживает стремление практикующего йогу к внутреннему балансу, без которого духовная и физическая гармония невозможны. Зарождение новой жизни и появление на свет ребенка особенно требуют такой гармонии тела и духа, и аква-йога прекрасно справляется с этой задачей.

▽ Ребенку в воде свободно и легко.



# Суть аква-йоги

12

введение в аква-йогу

Плавание – очень эффективное средство для поддержания хорошей физической формы и быстрого ее восстановления. Поэтому польза плавания для женщин во время беременности и после родов очевидна. Более того, плавание может оказаться единственной подходящей физической тренировкой для женщины на всем протяжении беременности.

Если женщина выполняет физические упражнения во время вынашивания ребенка, беременность протекает легче. Человеческому телу необходима физическая нагрузка для поддержания формы. Многие жалобы во время беременности связаны с пассивным с физической точки зрения образом жизни женщины. Занимаясь аква-йогой, вы получите за достаточно короткое время необходимую нагрузку без ненужного напряжения и риска травм, а результаты становятся очевидны уже через два получасовых занятия в течение недели.

И йога, и плавание идеально подходят женщинам во время беременности и после родов, но аква-йога – это нечто большее, чем просто соединение плавания и йоги. Во время беременности вы будете ощу-



щать себя более благополучно, подготавливаясь к родам и физически, и психологически.

Во время беременности организм должен эффективно реагировать на дополнительное напряжение и стресс, связанные с прибавлением веса и гормональными изменениями. При правильном подходе такие физические изменения могут переноситься до самых родов с легкостью и радостью.

△ Йога помогает «раскрыть» тело к родам и «закрыть» после родов.

## Занятия во время беременности

Исследования в США показали, что у женщин, занимающихся в воде, пульс реже, а кровяное давление ниже по сравнению с женщинами, занимающимися обычными упражнениями. Дети, находившиеся на тот момент в утробе, также имели более низкие показатели пульса при занятиях их мам в воде.

Тело в воде практически невесомо, поэтому абсолютно все беременные женщины сразу же чувствуют себя более комфортно и свободно. Уменьшаются или проходят обычные для беременности болевые ощущения внизу спины, в шее и коленях, связанные с распространенной асимметрией тазобедренных суставов и плохой осанкой. В горизонтальном положении во время плавания у женщины снижаются вероятность переутомления и кровяное давление.

◁ Аква-йогой без особых усилий тренируются все четыре слоя абдоминальных мышц, расположенных вокруг растущей матки.



### Воздействие на мышцы

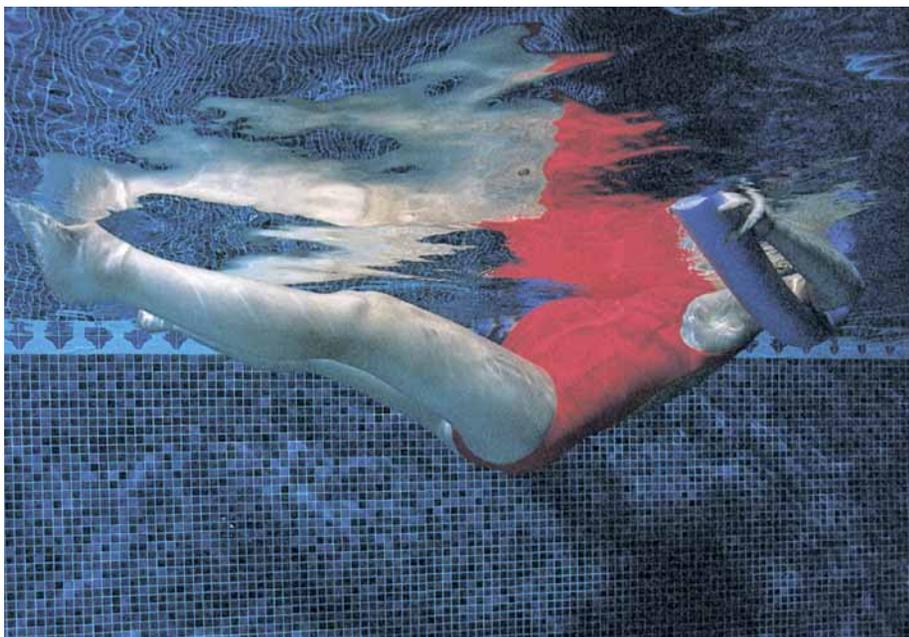
В аква-йоге мышцы сокращаются в изокINETическом режиме, то есть с постоянной скоростью. Такие нагрузки женщинам более полезны, по сравнению с упражнениями, укорачивающими мышцы через напряжение при изотонических и изометрических сокращениях.

▷ В воде можно выполнять упражнения на активную растяжку ног вплоть до самых родов.

Аква-йога улучшает транспортировку кислорода через кровь в мышцы и способствует выбросу метаболитов в лимфу. Матка – это, по сути, мышца, и чтобы токсины и углекислоты, скапливающиеся при мышечной работе, выводились наиболее эффективно, к матке должен быть обеспечен приток обогащенной кислородом крови. Вы становитесь энергичнее, чувствуете себя более привлекательной и здоровой, улучшается ваш сон.

### Сильное сердце

Аква-йога прекрасно, даже лучше чем йога на суше, тренирует сердечно-сосудистую систему. Температура тела в воде не поднимается во время выполнения упражнений, что также немаловажно для беременных женщин.



### Подготовка к родам

Вне зависимости от выбора способа родов (в воде или на суше), аква-йога будет вам полезна не только в период беременности, но и во время родов, так как в воде можно научиться контролировать родовую боль.

Беременность для любой женщины – время интенсивных перемен. Аква-йога, соединяя в себе физическое, эмоциональное и духовное начала, поможет вам их гармонизировать. Она способствует налаживанию контакта с ребенком еще в утробе и учит будущую маму умению расслабляться. Аква-йога очень полезна и для плода, помогает ему укрепить мышцы и развивает

восприимчивость к внешнему миру задолго до появления на свет.

Вода «снимет» эмоциональную скованность, а это поможет избежать излишнего напряжения в родах. Аква-йога даже больше, чем классическая йога, влияет на нервную систему, одновременно успокаивая и стимулируя ее. Выполнение вращений тазом, раскачиваний и петель в воде способствует правильному внутриутробному положению плода.

В послеродовой период, восстанавливая форму и здоровье, очень важно тонизировать глубокие мышцы вокруг сократившейся матки. Так что, родив, возвращайтесь в бассейн и прихватите с собой малыша!



◁ На поздних сроках беременности и в послеродовой период аква-йога способствует поддержанию правильной осанки.



△ Теперь малыш – ваш новый компаньон в занятиях постнатальной аква-йогой.

# Где и как ЗАНИМАТЬСЯ

14

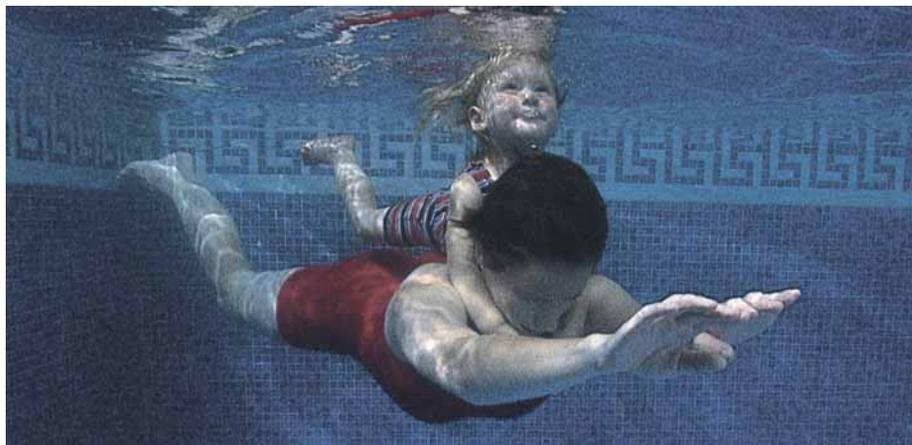
введение в аква-йогу

Аква-йогой можно заниматься в любом природном водоеме – море, реке или озере. Но скорее всего вы будете заниматься в плавательном бассейне. Старайтесь выбирать бассейн с уровнем воды где-то между талией и плечами. Идеальная глубина – до уровня груди. Для плавательных движений вам понадобится хотя бы несколько метров пространства в длину. Для упражнений на месте нужно пространство не более размера коврика для йоги.

Бывает так, что по соседству есть сразу несколько бассейнов на выбор, – значит, вам повезло. Но чаще – бассейн только один и далекий от идеала. В таком случае лучше адаптироваться под существующие возможности, нежели совсем отказаться от практики аква-йоги.

## Выбор бассейна

Крытые бассейны обладают массой преимуществ. Прежде всего они контролируемы с точки зрения санитарии, и занятия не подвержены колебаниям погоды. На качество вашей до- или послеродовой прак-



тики могут повлиять и другие аспекты, например:

**Качество воды.** Большинство бассейнов по сей день очищается хлором, а не более современным методом озонирования. Хлор может негативно сказаться на состоянии астматиков, и это наименее предпочтительный вариант для младенцев. В некоторых бассейнах вода очищается комбинированным способом с применением озона и гипохлорита натрия, который не обладает такими

△ На занятиях аква-йогой ваш ребенок освоит плавательные навыки и станет вашим верным компаньоном во время ожидания братика или сестрички.

негативными побочными эффектами, как хлор. Важную роль играет и общая чистота – не только воды, но и пола, бортиков, раздевалок.

**Температура воды.** Лучше всего заниматься в воде около 30 °С. Для аква-йоги оптимальны бассейны для обучения плаванию детей, так как вода в них немного теплее, чем в тренировочных, но не слишком теплая, как в бассейнах для гидротерапии, где будущим мамам на поздних сроках слишком жарко. Если вы собираетесь заниматься с малышом, вода должна быть как можно более теплой.

**Глубина воды.** Учебные бассейны, как правило, глубиной от 0,8 до 1,45 м по всей площади. Во многих тренировочных бассейнах глубина изменяется от одного бортика к другому.

**Оборудование, доступ к воде и безопасность.** Многие учебные бассейны оборудованы перекладинами, за которые можно держаться

◁ На мелководье удобно выполнять позы сидя или стоя на коленях, особенно для тех, кто не умеет плавать. Если же вы свободно плаваете, то вам понадобится доступ к глубокой воде.



руками или ногами. Во многих бассейнах бортик находится достаточно высоко относительно уровня воды, что тоже пригодится на занятиях. Вхождение в воду происходит, как правило, по лестнице, прикрепленной к стенке бассейна, или по ступенькам, постепенно уходящим в воду. Второй вариант предпочтительнее, если вы занимаетесь на позднем сроке беременности или с ребенком на руках. Если в бассейне нет спасательной службы, сами позаботьтесь о своей безопасности – не ходите плавать в одиночку.

**Размер (для тех, кто умеет плавать).** Чаще всего длина современных бассейнов составляет 25 м. Длина учебных ванн варьируется – от 8 до 12,5 м, и они удобнее для аква-йоги. Очень хорошо, если вы уверенно плаваете и привыкли проплывать много раз весь бассейн. Но помните, что период беременности – не время для амбиций. Сократите нагрузки хотя бы на время занятий аква-йогой.

**Удобства.** Выбирайте бассейн, который расположен не слишком далеко от вашего дома. Учитывайте и другие важные факторы, например качество эксплуатации бассейна. Многие бассейны предлагают регулярным посетителям абонементы, и вы сможете выбрать в расписании наименее загруженные часы, чтобы спокойно позаниматься. Некоторые бассейны организуют групповые занятия, поэтому попробуйте привлечь друзей из вашего центра подготовки к родам. Возможно, это окажется даже дешевле.

▷ Избегайте обезвоживания – пейте во время занятия столько, сколько хочется. Это особенно важно, если вы занимаетесь в теплой воде.



## Оборудование для занятий

Аква-йога относительно незатратный вид активности, поскольку для занятий вам понадобится минимальный инвентарь. Приобретите удобный купальный костюм, который хорошо растягивается в области талии и в груди. Очки для плавания защитят глаза при погружении и обеспечат четкость зрения под водой. Убедитесь, что они вам подходят по форме, особенно если вы носите контактные линзы. Все чаще в бассейнах можно увидеть разноцветные аксессуары для плавания – гибкие палки из пенки, которые называют нудлами (от *англ.* noodle – лапша). Они идеально подходят для занятий аква-йогой. Если в выбранном вами бассейне нет такого оснащения, купите свои собственные нудлы (они, кстати, недороги).

## Структура занятия

В идеале занимайтесь около 30–45 минут за раз. 10 минут этого времени займут упражнения, 10 минут – плавание и около 10 минут –

дыхательная практика и релаксация на воде. Внимательно прислушивайтесь к себе: как только почувствуете, что на сегодня хватит, немедленно завершайте занятие, даже если вы недавно пришли.

Самое главное в практике – регулярность. Лучше заниматься по полчаса два раза в неделю, чем по часу один раз в неделю. На поздних сроках наиболее эффективны три коротких занятия в неделю.

Помимо очевидной необходимости соблюдать общие правила безопасности, будьте внимательны к своему состоянию беременности: следите за температурой тела, после занятия тщательно помойтесь под душем, на поздних сроках никуда не торопитесь и, если вы едете домой на машине, посидите немного после занятия. Если вы чувствуете недомогание, головокружение, появилась сыпь или началось кровотечение – откажитесь от занятия. При любых сомнениях насчет того, стоит ли вам продолжать занятия в воде или сделать перерыв и какой продолжительности, – проконсультируйтесь в врачом или акушером.

А самое главное – занимайтесь так, чтобы процесс доставлял вам удовольствие. Только тогда вы получите максимальную пользу от аква-йоги. Если вам не нравится заниматься, прервитесь. С другой стороны, не стоит бросать занятия, если просто нет настроения идти в бассейн на текущей неделе или даже в данном месяце. Причиной этого могут быть гормональные изменения, происходящие в вашем организме. Подождите немного и возобновите занятия позднее.



◁ Для занятий вам пригодится пара нудлов и досок из пенки, даже если вы прекрасно плаваете. Они потребуются для выполнения дыхательной практики и релаксации. Во многих бассейнах имеется такой инвентарь.

# Подбор упражнений

16

введение в аква-йогу

Во всех сериях упражнений, представленных в книге, уделяется равное внимание физической нагрузке, релаксации и эмоциональной подготовке к родам. Если вы захотите, можно сконцентрироваться на каком-то одном или нескольких элементах практики. Аква-йога во время беременности эффективна вне зависимости от уровня вашего умения плавать, и даже если вы не очень любите воду. Не ограничивайте себя самоуверждением, что вы чего-то не умеете. Просто попробуйте. Многие женщины начинают с неуверенностью, а в процессе учатся получать удовольствие от занятий и продолжают развивать плавательные навыки и после родов. Все пренатальные серии упражнений подходят на всех стадиях беременности – вплоть до родов.

Для максимальной пользы все движения аква-йоги сопровожда-

ются базовой дыхательной схемой: начальная фаза вытяжения на вдохе, пиковое вытяжение – в начале выдоха и расслабление вместе с завершением выдоха. Такая схема может показаться непривычной. Не спешите, освоите ее, и скоро вы почувствуете, что нашли эффективный и естественный ритм. Если возникнут сложности, обратитесь к разделу, посвященному дыханию в воде, где эти вопросы освещены более детально.

В начале каждого занятия до вхождения в воду прочистите носовые проходы при помощи попеременного дыхания через ноздри (1). При необходимости, до прихода в бассейн, прочистите нос следующим образом: наполните раковину водой (лучше подсоленной морской солью), опустите лицо в воду и энергично выдохните воздух через нос. Теперь вы готовы приступить к занятию.

## 1 Попеременное дыхание через ноздри

Два полных цикла дыхания формируют один «круг». Сделайте несколько таких «кругов». Дыхание станет глубже естественным образом, поэтому не форсируйте его.



△ 1. Сядьте удобно. Спину держите прямо. Поднесите правую руку к лицу, мизинец и большой палец оставьте выпрямленными, остальные пальцы согните. Положите большой палец на правую ноздрю и закройте ее. Сделайте вдох через левую ноздрю.



△ 2. Закройте левую ноздрю мизинцем и сделайте выдох через правую ноздрю. Не меняя положения пальцев, вдохните через правую ноздрю, закройте ее большим пальцем, откройте левую ноздрю, подняв мизинец вверх. Выдохните через левую ноздрю.

## Пренатальная аква-йога

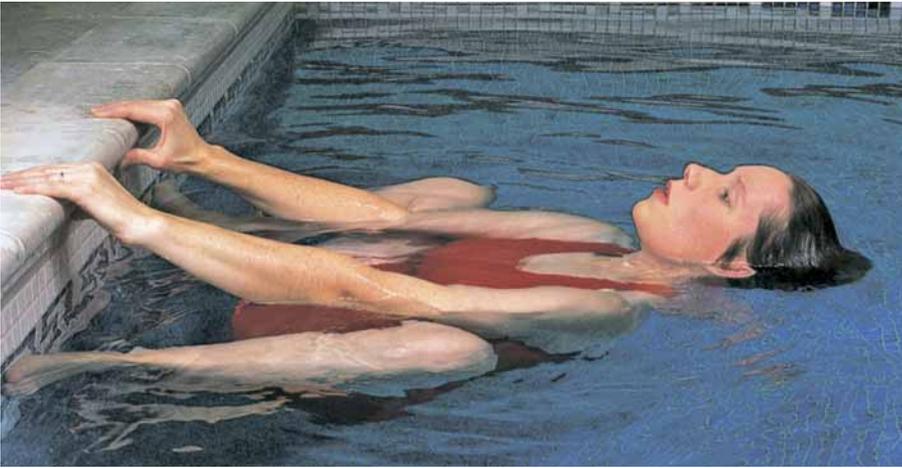
Цели:

- Получить удовольствие от пребывания в состоянии относительной невесомости
- «Раскрыть» таз
- Растянуть и укрепить мышцы спины и живота
- Научиться расслаблять мышцы тазового дна для предстоящих родов
- Увеличить объем легких
- Освоить глубокое расслабление, чтобы устранить тревогу и страхи
- Настроиться на общение с малышом

## Немного о пренатальных классах

Все упражнения сгруппированы в два основных блока. В первом блоке – те упражнения, где вы преимущественно стоите на дне бассейна, держась за перекладину, бортик или нудл. Серии упражнений первого блока подходят как умеющим, так и не умеющим плавать. Если вы не очень хорошо умеете расслабленно лежать на воде, для комфортной и эффективной релаксации используйте поддерживающие средства. Второй блок упражнений нацелен на развитие плавательных навыков, включая комбинацию адаптированных стилей классического плавания с позами йоги. Для женщин, которые хорошо плавают и имеют некоторый опыт практики йоги, существуют адаптированные к воде позы из традиционной йоги. Каждой женщине стоит выбирать те виды активности, которые в данный момент подходят ей по уровню подготовки и соответствуют ее настроению. Не должно существовать универсальной программы, «зафиксированной» раз и навсегда.

Оба блока включают в себя погружение под воду, но можно, по желанию, этого не делать. Погружения дают возможность почувствовать настоящую свободу движения в воде. К тому же они эффективно



развивают легкие и дыхательную функцию в целом. Не лишайте себя этих возможностей только из-за каких-то неприятных инцидентов, случившихся с вами в прошлом. Многим женщинам, практикующим аква-йогу, удалось преодолеть свое отношение к воде в процессе занятий. Хорошие плавательные очки и, в некоторых случаях, беруши для ушей – и вы погружаетесь без проблем.

Женщины, плавающие спортивным стилем, неохотно берутся за расслабленный стиль плавания, используемый в аква-йоге. Плавание само по себе весьма полезно. И все же плавание в практике аква-йоги решает специфические задачи – «раскрыть» таз и подготовить тело к родам. Попробуйте специально адаптированные, медленные движения, особенно если вы на третьем триместре беременности, и вы получите максимум от аква-йоги. Даже опытные пловчихи, занимаясь аква-йогой, не только готовятся к родам, но и развивают свои дыхательные возможности.

Если вы планируете «водные» роды или для облегчения боли собираетесь находиться в воде во время схваток, эта книга для вас. Особенно много полезной информации вы найдете в разделе, посвященном родам в воде. Чем раньше вы начнете готовиться, тем эффективнее станут ваши занятия аква-йогой и тем легче будут схватки и роды. Если вы не умеете плавать и не любите бассейны, даже в этом случае можно многого достичь, занимаясь тренировкой мышц таза, дыхательными практиками и релаксацией в домашней ванне. А что касается купания – и до рождения это излюбленное занятие всех малышей.

## Постнатальная аква-йога

Цели:

- Укрепить позвоночник и мышцы спины
- Тонизировать и укрепить мышцы живота
- Добиться прежнего состояния мышц тазового дна
- Получить заряд энергии без перенапряжения благодаря коротким движениям в комбинации с расслаблением
- Подтянуть фигуру
- Подготовиться к плаванию с ребенком

## Немного о постнатальных классах

Аква-йога поможет вам «закрыть» тело и привести его в форму после родов при помощи упражнений, которые зеркально отражают вашу родовую практику в воде. Если малыш уже появился на свет, желательнее все же просмотреть упражнения для пренатальной практики, ориентированной на «раскрытие», чтобы лучше понять суть «закрытия».

## Как спланировать свои занятия

Начните с базовых упражнений (работа с позвоночником, мышцами

◁ Пренатальные занятия аква-йогой активизируют глубокие мышцы поясницы и таза.

тазового дна и живота, дыханием) и постепенно по мере готовности добавляйте новые движения, например добавляйте 2–3 новых движения каждую неделю. Комбинировать упражнения нужно осознанно, поэтому для начала используйте некоторые серии, представленные в книге. Будьте осторожны – не переутомляйтесь и не оставайтесь в воде больше чем на 45 минут, особенно на поздних сроках беременности. В идеале включайте в каждое занятие упражнения в положении стоя, плавание и релаксацию. Если вы не очень хорошо плаваете, уделите особое внимание дыхательным упражнениям, стоя на дне бассейна. Это поможет вам почувствовать себя увереннее в воде и научиться плавать. От релаксации на воде с поддержкой уже недалеко и до самостоятельного плавания без опоры.

После каждого занятия аква-йогой вы будете испытывать прилив сил и облегчение дыхания. Самое время заняться pranayama – специальными дыхательными техниками йоги, особенно если вы страдаете астмой или другими заболеваниями дыхательной системы. Несколько минут попеременного дыхания через ноздри (1) прекрасно дополняют вашу практику. После занятия всегда старайтесь отдохнуть хотя бы несколько минут. Если проголодались, не спеша съешьте что-нибудь вкусное и полезное.

▽ Релаксация – крайне важный элемент аква-йоги до и после рождения ребенка, особенно для первородящих.



Научно-популярное издание

**Фридман Франсуаза Барбира**

# Аква-йога для беременных

Перевод с английского и послесловие Е. Е. Шляховой

Ведущий редактор *И. В. Кулюкина*  
Корректоры *О. В. Круподер, В. А. Нэй*

ООО «Издательство «Этерна»

115477, г. Москва, Кантемировская ул., д. 59а  
Тел./факс (495) 755-81-23

E-mail: [info@eterna-izdat.ru](mailto:info@eterna-izdat.ru)  
[www.eterna-izdat.ru](http://www.eterna-izdat.ru)