

# Feng Shui

& σύγχρονη ζωή

• Ιανουάριος - Φεβρουάριος 2011  
• Τεύχος 21  
• 4,50 €

/ το περιοδικό για τη φωτεινή πλευρά της ζωής /



**FENG SHUI**

I-CHING:

Θα χρεοκοπίσει  
η Ελλάδα;

Χριστουγεννιάτικο  
Δέντρο:

Η ιδανική του  
θέση στο σπίτι

Εναλλακτικός Χώρος

AQUA YOGA

Αγιουρβένα  
& αποτοξίνωση

**ΠΡΟΒΛΕΨΕΙΣ**

ΓΙΑ ΌΛΟ ΤΟ ΝΕΟ ΕΤΟΣ

Κινέζικη Αστρολογία

Flying Stars



9 771791 105212 >

Αναμφιθετήτια, η εγκυμοσύνη είναι μία από τις ομορφότερες περιόδους στη ζωή κάθε γυναικού. Ωστόλαϊές στο αώρα κολτες θυμόθειες, της ειλιγγόρκειας, γεγονός που δεν πρέπει να σταθεί εμπόδιο στην καθημερινότητά της, αφού μπορεί να θρεψει τρόπους ώστε να διατηρείται σε φόρμα ψυχολογικά και σωματικά και να φέρνει εις πέρας τις δραστηριότητές της όσα το δυνατόν καλύτερα.

από την ΙΩΑΝΝΑ ΒΑΠΟΡΙΔΗ, ειδικευμένη στο aqua yoga κατό την εγκυμοσύνη και τη λοχεία, καθηγήτρια φυσικής ογκών, μεταπτυχιακό «Φυσική δραστηριότητα για ειδικούς πληθυσμούς»

# AQUA YOGA ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

**I**ναί σπουδατικό οι έγκυοι γυναίκες να συνειδητοποιούν ότι, όπως φροντίζουν για τις ιατρικές εξετάσεις, την υγεία του εμβρύου και τη διατροφή τους, έτσι πρέπει να φροντίζουν και για τη φυσική τους κατάσταση, ώστε να προετοιμάσουν το σώμα τους να δεχτεί όσο το δυνατόν πιο ανώδυνα τη διαδικασία του τοκετού.

Το aqua yoga είναι μια νέα μέθοδος εκγύμνασης που έχει να προσφέρει πολλά στη μέλλουσσα μπτέρα. Βασίζεται στις αρχές της yoga και στόχος του είναι να βοηθήσει τη γυναίκα και το μωρό της να απολαμβάνουν μαζί απλές κινήσεις μέσα στο νερό συνδυασμένες με τον έλεγχο της αναπνοής.

Το σώμα μέσα στο νερό δουλεύει καλύτερα και πιο ολοκληρωμένα απ' ό,τι, εκτός, χωρίς καμιά επιβάρυνση των αρθρώσεων και χωρίς τον παραμικρό κίνδυνο πτώσης και κραδασμών. Έχοντας βυθισμένο το σώμα μέχρι τους ώμους και λόγω της αντίστασης του νερού, δουλεύουμε ομοιόμορφα σχεδόν όλες τις μυϊκές ομάδες, πετυχαίνοντας μια καλή και ήπια μυϊκή ενδυνάμωση. Επίσης, πρέπει να τονίσουμε ότι το βάρος του σώματος μειώνεται και περιορίζεται μόνο στο 10%, κάνοντας την έγκυο να νιώθει πιο ανάλοφρα και άνετα μέσα στο νερό.

Το aqua yoga ενδείκνυται για όλες τις γυναίκες, ανεξαρτήτως του μήνα κύποσης που διανύουν, αφού καθεμία μπορεί να καθορίσει την έντασή του. Το πρόγραμμα προσαρμόζεται, σε συνεργασία με τον ειδι-



**Το σώμα μέσα στο νερό δουλεύει καλύτερα και πιο ολοκληρωμένα απ' ό,τι, εκτός, χωρίς καμιά επιβάρυνση των αρθρώσεων και χωρίς τον παραμικρό κίνδυνο πτώσης και κραδασμών**

κευμένο καθηγητή φυσικής αγωγής, ανάλογα με τις δυνατότητες της έγκυου και τη φυσική της κατάσταση. Το χλιαρό νερό εξασφαλίζει ένα ξεκούραστο περιβάλλον, για χαλάρωση, ασκήσεις stretching αλλά και ασκήσεις που βοηθούν στην εκγύμναση συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων που συμμετέχουν ενεργά στη διάρκεια του τοκετού.

Σε όλο αυτό σπουδατική θέση κατέχουν και οι αναπνοές, οι οποίες βοηθούν την έγκυο να επικοινωνεί με το μωρό της, να πρεμεί από το καθημερινό άγχος αλλά και να εξασκηθούν ώστε να μπορέσουν να τις εφαρμόσουν κατά τη διάρκεια του τοκετού.





Σημαντικά είναι και τα οφέλη στην ψυχολογία της εγκύου, αφού μετά το τέλος της άσκησης νιώθει ευεξία και πρεμία, γεγονός που δρα θετικά και στο έμβρυο.

#### Θετικές επιδράσεις του aqua yoga:

- Γυναίκες που οσκούνται τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα έχουν μικρότερο μέσο δρό αύξησης του σωματικού βάρους στη διάρκεια της εγκυμοσύνης.
- Μικρότερη διάρκεια τοκετού [χάρη στην εκγύμναση της πυέλου] καθώς και μικρότερο ποσοστό ανάγκης καισαρικής τομής.
- Λιγότεροι πόνοι στην οσφυϊκή χώρα και καλύτερη στήριξη αυτής της περιοχής και της κοιλιάς.
- Ενδυνάμωση των ποδιών και του κορμού για καλύτερη ισορροπία δύο το βάρος αιχάντεται.
- Βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος, ιδίως στην περιοχή της λεκάνης, καθώς και βελτίωση της καρδιανοπνευστικής λειτουργίας.
- Πρόληψη και αντιμετώπιση του διαβήτη της εγκυμοσύνης, όταν η άσκηση συνδυάζεται με σωστή και ισορροπημένη διατροφή.
- Ενδυνάμωση του νευρικού συστήματος.
- Ενδυνάμωση των μυών. Βελτίωση της ισορροπίας, ευθυγράμμιση και ευλυγισία της απονδυλικής στήλης.
- Διατήρηση της ελαστικότητας των συνδέσμων και των αρθρώσεων.
- Θεραπευτική δράση για τη μπέρα ύστερα από ένα δύσκολο τοκετό και για την επιλόχεια κατάθλιψη.
- Καλύτερη φυσική κατάσταση της εγκύου και πιο γρήγορη επαναφορά της στη σωματική της κατάσταση πριν από την εγκυμοσύνη.



Το aqua yoga ενδείκνυται για όλες τις γυναίκες, ανεξαρτήτως του μήνα κύησης που διανύουν, αφού καθεμία μπορεί να καθορίσει την έντασή του.

Έχοντας πάντοι τη σύμφωνη γνώμη του γυναικολόγου της, η μέλλουσσα μπτέρα μπορεί να ακολουθεί το πρόγραμμα του aqua yoga καθ' όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης αλλά και στην περίοδο της λοχείας.