اليوغا تضمن للمرأة ولادة طبيعية سهلة

تُعدّ اليوغا من أفضل الرياضات التي يمكن أن يمارسها الإنسان في أي عمر؛ وذلك لأنها ليست رياضة للجسم فقط بل وللعقل أيضاً. وإذا كانت هذه الرياضة مهمة لأي شخص فهي أكثر أهميةً للمرأة الحامل، وينصح الأطباء الحامل بممارستها حتى آخر ساعة من الحمل؛ لأهميتها في تسهيل عملية الولادة وجعل الطلق أكثر سهولة. كما تجعل عضلات أسفل البطن مرنةً للغاية، وعندما يبدأ الطلق تتمدد عضلات أسفل البطن والرحم بشكل تلقائي، وتجعل عملية خروج الجنين أكثر سهولةً وسلاسة. لذا فإنّ الأطباء ينصحون المرأة الحامل بممارستها منذ أوّل شهر في الحمل وحتى نهايته.

حول هذا الموضوع وضح الدكتور تشاندي جورج الذي قال: تعد اليوغا مفيدة للغاية للنساء الحوامل، لا لكونها تصلح وتوازن عملية التنفس فحسب، بل لكونها تريح جسم المرأة، وتعده للولادة الطبيعية، وتساعد الحامل على الاستعداد الجسدي والذهني لتلبية متطلبات الحمل والمخاض والولادة والأمومة. كما تقلل من القلق والإجهاد البدني والعقلي، وتحسن النوم، وتخفف آلام أسفل الظهر، وهذه الآلام هي أكبر مشكلة تعانيها المرأة الحامل. كما تجنبها الغثيان والأعراض الأخرى المرتبطة بالحمل والولادة، والأهم من ذلك كلّه أنّ ممارسة اليوغا بشكل منظم تقلل من خطر الولادة المبكرة وارتفاع ضغط الدم الناجم عن الحمل.

* كثيراً ما تتعرض الحامل للإرهاق والغثيان والرغبة في التقيؤ، فهل هناك تمارين خاصة يمكن أن تمارسها الحامل لتلافي هذه الأعراض؟

- جميع تمارين اليوغا مهمة للحامل، ولكن الأهم هو الاستمرار فيها وليس ممارستها بشكل متقطع. أما بشأن الأعراض السابقة فإنّه يمكن تفايدها من خلال تمرين الحامل على التركيز على شيء ما، كأن تركز على شكل طفلها القادم وتبدأ تخيل طريقة إرضاعه من صدرها وطريقة تغيير ملابسه.. إلخ، مع أخذ نفس عميق بحيث تأخذ أكبر كمية من الأوكسجين، أما الزفير فيجب أن يكون خروجه بشكل بطيء. إنّ تمرين المرأة الحامل على الخروج من عالم الواقع إلى عالم تصور المستقبل والتفكير في شيء إيجابي يجنبها الكثير من مشكلات الحمل، وهذا ممكن جدّاً من خلال الجلوس على الأرض مغمضة العينين والظهر بشكل مستقيم والساقان متعاكستان، وهو الوضع المسمى Sukhasana سوكاسانا.

* ما المقصود بالتركيز الذهني الإيجابي؟

- المقصود به هو أن تركز المرأة الحامل ذهنها على العوامل الإيجابية للحمل والولادة، مثل أنها ستصبح أماً وستستمتع بالطفل القادم، وبالتالي فإنّ هذا التفكير الإيجابي يطرد التفكير السلبي المتمثل في خوفها من الولادة والألم، لذا فإنّ تمارين اليوغا تعتمد على تنشيط الذهن والجسم معاً. ولأنّ اليوغا رياضة التأمل وتساعد على تحمل الألم، فإنّ ممارستها تجعل المرأة الحامل مستعدة ذهنياً ونفسياً وجسدياً للولادة بأقل قدر من الألم.

* لنذهب إلى سؤال آخر وهو، هل اليوغا تساعد على فقدان الوزن؟

- تعدّ اليوغا من أفضل الوسائل لإنقاص الوزن، خاصةً أنّه لا يحدث نتيجة تمارين رياضية شاقة، بل لتبني المبادئ الأساسية لليوغا، والتي تسهم في تخفيف التوتر، وتحقيق الانسجام بين العقل والجسم، حيث يبدأ الدماغ في إقناع الجسم بأنّ التوتر سيؤدي إلى تناول المزيد من الطعام، ولكن الخلاص من التوتر من خلال اليوغا يجعل هناك تناغماً في الحياة ويجعلها خالية من التوتر. وقد ثبت أنّ التوتر له جوانب سيئة كثيرة على الخلايا الدماغية، وبالتالي على الجسم بشكل عام.

* ما أفضل الأوقات والأماكن لممارسة اليوغا؟

- يفضل ممارسة اليوغا في الصباح الباكر أو في المساء عندما تكون درجة الحرارة منخفضة. كما يفضل ممارستها في الهواء الطلق، أو بالقرب من مناطق كثيرة الأشجار، أو في غرفة جيدة التهوية وخالية قدر الإمكان من التلوث.

* عادة ما نلاحظ أنّ كبار السن يستمتعون برياضة اليوغا.. لماذا؟

- جميع الناس من مختلف الأعمار يمكن أن يمارسوا اليوغا، ولكن كبار السن يستمتعون بها أكثر من غيرهم لأنّها تخلصهم من آلام المفاصل، فاليوغا تجعل المادة شبه اللزجة التي بين المفصلين تستعيد نشاطها من جديد، حيث إنّ هذه المادة مع مضيّ الزمن تصل إلى درجة التشمع أو تصبح شبه صلبة، ولهذا يبدأ ألم المفاصل عند المشي، وممارسة اليوغا تعيد إلى هذه المادة ليونتها، وتجعل المفاصل تتحرك بشكل طبيعي جداً ومن دون آلام.

* قرأت في كتاب Yoga for daily life أنّ اليوغا تساعد على محاربة مرض الزهايمر، فهل هذا صحيح؟

- هذا صحيح بالتأكيد؛ فاليوغا هي رياضة الجسم والعقل معاً، وهنا يتحقق التوافق والتوازن بين الجسم والدماغ والروح. وكبار السن في الصين يمارسون هذه الرياضة في الحدائق العامة كلّ يوم، لذا تجد ذاكرتهم قوية. وهنا أنصح بممارسة تمرين يسمى "هاثا يوغا" وهو نوع من الجلوس على الأرض، ثمّ مد الساقين إلى الأمام، ثمّ ثني الساق اليمنى قدر الإمكان إلى الخلف، وعند الشعور بالتعب يمكن مدها إلى الأمام ثمّ ثني الساق اليسرى إلى الخلف، وهذا يجعل تدفق الدم إلى الدماغ ممتازاً؛ ما يعطي الخلايا الدماغية المزيد من الأوكسجين الذي ينشطها ويُبقيها متيقظة.

* ينصح بممارستها مع بداية الحمل