

Anna Bieniec, Małgorzata Grabara

KORZYŚCI PŁYNAĆE Z ĆWICZEŃ JOGI DLA KOBIET W CIAŻY

EFFICACY OF YOGA ON PREGNANT WOMEN

Summary:

Pregnancy is a unique state of physiologic stress which necessitates physical, mental, and social adaptation. The aim of this publication was to study the efficacy of yoga on pregnant women. The researches embraced 22 women in II and III trimester of pregnancy who have been participating to yoga classes for 3-6 months. Yoga practices, including physical postures, breathing, and meditation were practiced by the women one hour 15 minutes twice a week. The researches have been used to poll form. On February 2009 year the women were asked to fill up the poll form, on the basic of which authors may answer the research questions. The control group embraced 15 women in II and III trimester who were inactive physically during whole pregnancy. The poll form consisted the general part and the main part. The general one was to obtain information about age, place of living, education, social status, civil status. The main one consisted questions about subjective feelings, opinion of the impact of yoga exercises on their body during pregnancy. Majority of the polled (19) expressed their satisfaction of having been participating to yoga classes and would recommend yoga to other pregnant women. Most of the polled have noticed that yoga exercises strengthened their body(15), reduced anxiety (13), taught how to relax in easy way (17). Women declared that after yoga classes they felt that their position of body was better. Many pregnant women have observed that yoga helped them with many ailments, like: tiredness (17), legs swelling (15), swinging moods (13). Women from control group answered that their body was weaker (7) , they were in worse shape (12). Many of this women were also suffer from back pain (10), difficulty with breathing (9) and sleeping (5). Yoga exercises can be helpful to keep the good shape during pregnancy and help to recover good mood after delivery.

Key words: pregnancy, exercises, yoga, breathing, child,

Wstęp

Ćwicząc jogę kobieta w ciąży przywraca swojemu ciału harmonię. Rozwijające się dziecko jest uzależnione od niej nie tylko fizycznie, ale także psychicznie. Równowaga homeostatyczna pozwala na zacieśnienie tego związku. Kobieta nabiera większego zaufania do własnego organizmu (Teasdill 2001). Pozycje wykonywane są we wszystkich płaszczyznach ciała, co umożliwia doprowadzenie go do równowagi, symetrii i harmonii (Szopa 2008, Górna, Szopa 2005, Iyengar 2001). Możliwości adaptacyjne jogi sprawiają, że jest ona idealna do praktyki w czasie ciąży i zmian zachodzących wtedy w organizmie kobiety. Systematyczna praktyka pozwala zachować w dobrym stanie układ ruchu. Reguluje również metabolizm i system hormonalny, co wpływa na dobre samopoczucie, spokój, umiejętność radzenia sobie ze stresem i z emocjami (Shamanthakamani i wsp. 2005). Przeważające, w programie jogi dla ciężarnych pozycje delikatnie rozciągają mięśnie, nie powodując ich napięcia. Systematyczna praktyka pozwala przejść przez okres porodu o wiele łagodniej i spokojniej reagować na skurcze. Pozycje relaksacyjne przyjmowane przez ciężarne mogą wyrabiać u rodzących umiejętność kontroli nad własnym ciałem i nauczyć je technik rozluźniania ciała podczas porodu. Bycie aktywną przez okres 9 miesięcy daje efekty w okresie połogu, kiedy kobieta szybciej wraca do stanu sprzed ciąży, ma więcej siły do nowych obowiązków.

Przedmiot, cel, pytania i hipotezy badawcze

Przedmiotem badań były ćwiczenia jogi dla kobiet w ciąży, a celem ocena wpływu tych ćwiczeń na ciężarne w II i III trymestrze ciąży.

Powyższy cel rozwinięto w następujących pytaniach badawczych:

1. Czy uprawiane ćwiczenia fizyczne jogi miały pozytywny wpływ na samopoczucie badanych ciężarnych kobiet?
2. Czy w wyniku ćwiczeń fizycznych jogi badane kobiety czuły się lepiej przygotowane do porodu?
3. Czy ankietowane kobiety są skłonne polecać tę formę ruchu innym ciężarnym, a same będą kontynuować ćwiczenia jogi fizycznej w przyszłości?

Formułując powyższe pytania przyjęto następujące hipotezy badawcze:

1. Kobiety w ciąży ćwiczące jogę w świetle ich subiektywnej oceny uzyskały korzyści fizyczne, psychiczne i emocjonalne.
2. Ciężarne były zadowolone z ćwiczeń i chętnie będą praktykować jogę po porodzie.

Material i metody badawcze

Badania przeprowadzono w okresie wiosenno-zimowym 2008 roku, objęto nim 22 kobiety, które uczęszczały przez okres od 1-6 miesięcy na zajęcia dla kobiet w ciąży do krakowskiej szkoły jogi (grupa eksperymentalna). Grupę kontrolną stanowiło 15 pań, które podczas ciąży nie uprawiały żadnych ćwiczeń fizycznych.

Przekrój wiekowy w grupie eksperymentalnej był następujący: 10 pań było w wieku od 21-25 lat, 7 w wieku od 25-30 lat, a 5 w wieku 31-36. Badane kobiety były w trzecim trymestrze (17 osób) lub w drugim (5). Dla większości (16) była to pierwsza ciąża, dla 4 druga, a dla 2 trzecia. Respondentki oceniły siebie subiektywnie jako: osoby aktywne fizycznie (10 osób), nieaktywne (4 osoby), ćwiczące nieregularnie (8 osób).

Grupę kontrolną stanowiło 15 kobiet w wieku 20-32 lata, w drugim i trzecim trymestrze ciąży, które nigdy wcześniej nie zetknęły się z tą formą rekreacji ruchowej. Znaczna część grupy kontrolnej (12 kobiet) było w pierwszej ciąży, a pozostałe w drugiej. Spośród 15 pań zaledwie 5 osób uważało się za osoby aktywne fizycznie. W grupie kontrolnej 10 kobiet było zamężnych. Ponad połowa badanych (12) była w wieku 25-28 lat, a pozostałe miały ponad 30 lat.

W pracy wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego pozwalającą zgromadzić stosunkowo obszerny zbiór informacji dotyczących wybranych aspektów uprawiania jogi przez wspomniane wyżej respondentki. Podczas badań zastosowano autorski kwestionariusz ankiety, zawierający w części zasadniczej 20 pytań. Badanie ankietowe poprzedzono krótkim objaśnieniem charakteru i celu badań oraz podkreśleniem jego anonimowości. Na podstawie analizy pogrupowano badane kobiety pod względem wieku, wykształcenia, subiektywnie odczuwalnej sytuacji materialnej oraz podano ilość osób, które wybrały określoną odpowiedź (jedną z wielu). W niektórych tabelach liczba jest wyższa niż 22 ponieważ ankietowani mogli wybrać więcej niż jedną z wielu proponowanych odpowiedzi (tzw. wielokrotne odpowiedzi).

Uzyskane odpowiedzi poddano analizie statystycznej, do której użyto podstawowych metod statystycznych tj. wartości średniej.

Wyniki badań

Dla większości ankietowanych ciężarnych ćwiczących jogę najlepszymi były pozycje ułożeniowe i wygięcia w tył (tabela 1). Wynika to z charakteru pozycji złożeniowych, które są bardzo wygodnymi, zarówno ze względu na odciążenie kręgosłupa, jak i stosowanie pomocy w postaci koców, bolsterów, pianek, pasków.

Tabela 1

Preferowane przez badanych (n=22) grupy ćwiczeń

| Grupa ćwiczeń | N-liczba |
|--------------------|----------|
| Pozycje stojące | 15 |
| Sklony w przód | 0 |
| Wygięcia w tył | 12 |
| Skręty | 3 |
| Pozycje ułożeniowe | 20 |
| Wszystkie | 9 |

Większość badanych kobiet z grupy eksperymentalnej (n=13) zaobserwowała wpływ jogi na zmniejszanie poziomu lęku, a 14 ciężarnych odczuło większą więź z dzieckiem. Ponadto zauważyły, że łatwiej się im zrelaksować dzięki praktyce jogi (tab. 2). Spośród badanych z grupy kontrolnej 10 kobiet odczuwało zwiększony poziom lęku podczas ciąży, a 7 ciężarnych nie odczuwało więzi z dzieckiem. Większość kobiet z grupy kontrolnej nie posiadała umiejętności relaksu (tab. 2). Ćwiczenia jogi lepiej pozwalają się wyciszyć, uspokoić, co ma szczególne znaczenie dla kobiet w ciąży.

Tabela 2

Opinia badanych kobiet o korzyściach emocjonalno-psychicznych
płynących z uprawiania jogi

| Wpływ ćwiczeń jogi na: | Grupa ćwicząca (n=22) | | | Grupa kontrolna (n=15) | | |
|-------------------------------|-----------------------|-----|----------|------------------------|-----|----------|
| | Tak | Nie | Nie wiem | Tak | Nie | Nie wiem |
| Zmniejszenie poziomu lęku | 13 | 8 | 1 | 10 | 5 | 0 |
| Polepszenie stanu świadomości | 5 | 3 | 14 | 12 | 2 | 1 |
| Zwiększenie więzi z dzieckiem | 14 | 1 | 7 | 7 | 8 | 0 |
| Łatwiejsze relaksowanie się | 17 | 2 | 3 | 9 | 2 | 4 |

Prawie wszystkie badane kobiety z grupy eksperymentalnej (tab. 3) odczuwały lepsze poczucie własnego ciała, ponadto część z nich wzmocniła swoją wytrzymałość w wyniku

ćwiczeń jogi i zaobserwowała poprawę postawy ciała. Zauważyły też poprawę sprawności fizycznej. Natomiast u większości kobiet z grupy kontrolnej nastąpiło pogorszenie postawy ciała i sprawności fizycznej (tab.3). Zatem, ćwiczenia fizyczne jogi mają bardzo pozytywny wpływ na organizm kobiet w ciąży, szczególnie w zakresie kształtowania nawyku poprawnego trzymania się, a postawa ciała w tym szczególnym okresie ulega zwykle niekorzystnym zmianom.

Tabela 3

Opinia badanych kobiet o korzyściach fizycznych po praktyce jogi

| Korzyści fizyczne po ćwiczeniach jogi | Grupa ćwicząca (n=22) | | | Grupa kontrolna (n=15) | | |
|--|-----------------------|-----|----------|------------------------|-----|----------|
| | Tak | Nie | Nie wiem | Tak | Nie | Nie wiem |
| Lepsze poczucie własnego ciała | 21 | 0 | 1 | 10 | 5 | 0 |
| Wzmocnienie ciała i jego wytrzymałości | 15 | 4 | 3 | 8 | 7 | 0 |
| Lepsza postawa ciała | 20 | 2 | 0 | 1 | 14 | 0 |
| Poprawa sprawności fizycznej | 11 | 6 | 5 | 3 | 12 | 0 |

Ankietowane kobiety zauważyły, iż pod wpływem ćwiczeń jogi nastąpiło zmniejszenie uczucia ciężkości nóg, zmniejszenie dolegliwości bólowych kręgosłupa, a zmęczenie stało się mniej odczuwalne. Pozytywny wpływ jogi na towarzyszącą w ciąży huśtawkę nastrojów zaobserwowało 13 kobiet (tab. 4). Porównując odpowiedzi kobiet w ciąży z grupy kontrolnej można stwierdzić, że znaczna większość zaobserwowała, że odczuwa ciężkość i obrzęki kończyn dolnych, 10 pań miało dolegliwości kręgosłupa, a 11 z nich czuło zmęczenie i osłabienie. Wśród pań z grupy kontrolnej u 10 pojawiły się huśtawki nastroju, nasilone mniej lub bardziej w różnych okresach ciąży (tab. 4a).

Większość kobiet z grupy eksperymentalnej (14) uważała, że ćwicząc jogę przygotowuje się do porodu, odmienne zdanie miała tylko jedna osoba, zaś pozostałe nie miały zdania w tej kwestii. Spośród ciężarnych z grupy kontrolnej 11 kobiet uważało, że nie czują się przygotowane do porodu pod względem umiejętności oddychania.

Ciężarne z grupy eksperymentalnej były zadowolone z ćwiczeń jogi, a chęć dalszych ćwiczeń po porodzie zadeklarowało 19 z nich. Wszystkie badane zamierzały polecać jogę innym ciężarnym.

Opinia kobiet o wpływie jogi na zmniejszeniu dolegliwości ciążyowych

| | Grupa ćwicząca (n=22) | | | Grupa kontrolna (n=15) | | |
|-------------------------------|-----------------------|-----|----------|------------------------|-----|----------|
| | Tak | Nie | Nie wiem | Tak | Nie | Nie wiem |
| Nudności/wymioty | 4 | 10 | 8 | 7 | 8 | 0 |
| Zmiana nastrojów | 13 | 5 | 4 | 10 | 5 | 0 |
| Uczucie zmęczenia | 17 | 3 | 2 | 11 | 4 | 0 |
| Bóle kręgosłupa | 11 | 2 | 9 | 13 | 2 | 0 |
| Wzdęcia/Zgaga | 9 | 2 | 11 | 9 | 6 | 0 |
| Zaparcia | 10 | 1 | 11 | 7 | 8 | 0 |
| Kłopoty ze spaniem | 8 | 4 | 10 | 5 | 10 | 0 |
| Obrzęki nóg/uczucie ciężkości | 15 | 2 | 5 | 13 | 2 | 0 |
| Trudności z oddychaniem | 7 | 3 | 12 | 9 | 6 | 0 |

Dyskusja

W badaniach zaprezentowano grupę kobiet w ciąży, które przez okres 2-6 miesięcy ćwiczyły jogę. Zdaniem autorek i na podstawie odpowiedzi ankietowanych, ciężarne zyskały wiele korzyści dla swojego ciała, samopoczucia fizycznego i psychicznego. Autorki spotkały się z opinią, że praktyka jogi podejmowana jest głównie przez osoby z większych miast, gdyż we wsiach i miasteczkach kojarzy się często z tajemniczym systemem religijno-filozoficznym. Wszystkie ćwiczące jogę ciężarne pochodziły z Krakowa (miasto powyżej 1 miliona mieszkańców), zaś część kobiet z grupy kontrolnej zamieszkiwała w mniejszych miastach i wsiach. Może się to wiązać z większą świadomością na temat form rekreacji ruchowej, a za taką uważa się ćwiczenia fizyczne jogi. Ponadto mieszkanki większych miast mają lepsze możliwości skorzystania z takich ośrodków, jak szkoły jogi, które są w stanie umożliwić praktykę i specjalistyczną opiekę kobietom w okresie ciąży. Ćwiczenie jogi staje się modne i coraz więcej kobiet, także w ciąży decyduje się na uczestnictwo w tego typu zajęciach. Niestety, brakuje takich miejsc w mniejszych miejscowościach. Żadna z pań z grupy eksperymentalnej nie oceniła swojej sytuacji finansowej jako złej. Prawie połowa badanych (10 osób) zadeklarowała, że ich sytuacja finansowa jest bardzo dobra. Wynika z tego, że uczestnictwo w zorganizowanych zajęciach jogi, jako niekiedy dość kosztowne,

będzie wiązać się z odpowiednim statusem materialnym. Potwierdzeniem tego może być fakt, iż w grupy kontrolnej zaledwie 2 badane oceniły swoją sytuację finansową jako bardzo dobrą, ale też były 2 osoby, które oceniły ją jako złą. Taka odpowiedź nie pojawiła się w grupie badanych kobiet ćwiczących jogę. Zatem odczucie potrzeby dbania o swój wewnętrzny rozwój, o zdrowie psychiczne i fizyczne może być zaspokojone dopiero wtedy, gdy zostaną zaspokojone potrzeby finansowe na poziomie ponad przeciętnym, ale liczba badanych osób jest zbyt mała by to stwierdzić.

Na podstawie badań można zauważyć, iż dzięki uczestnictwu w zajęciach jogi ciężarne były bardziej zrelaksowane, spokojniejsze. Wynika to ze specyfiki tego typu zajęć, które wymagają koncentracji, wyciszenia, wsłuchania się we własne ciało. Doświadczony instruktor zauważył napięcia w ciele i odpowiednio poprawił ćwiczącego, aby mógł odczuć rozluźnienie i czerpał radość z zajęć. Podczas wykonywania ćwiczeń należy skupić się na oddechu, co uczy prawidłowej techniki oddychania, tak przydatnej podczas porodu. Zajęcia zawsze kończą się treningiem relaksacyjnym opartym o techniki świadomego rozluźniania własnego ciała (Górna, Szopa 2005, Iyengar 1983).

Prawie wszystkie pozycje z jogi oparte są na elongacji kręgosłupa poprzez ruch kości ogonowej w kierunku kości łonowej z jednoczesnym rozciągnięciem tyłu szyi, co wpływa korygująco na nawyk nieprawidłowej postawy ciała i zapobiega złym nawykom ruchowym w przyszłości (Kasperczyk 2001, Grabara, Szopa 2008). Dodatkowe obciążenie podczas ciąży może osłabić gorset mięśniowy kręgosłupa i zaburzyć prawidłową postawę ciała. Bóle pleców to jedna z najczęstszych bolączek kobiet ciężarnych. Nasilają się one zwłaszcza w drugim trymestrze, kiedy zwiększa się ciężar ciała, zmienia się ośrodek ciężkości, spada kondycja fizyczna (Nussia 2009, Iyengar 1983). Regularnie wykonywane ćwiczenia jogi mogą wzmocnić układ mięśniowy, uodpornić kręgosłup i stawy na zmianę ciężaru na czas ciąży i na okres po ciąży, kiedy to kobieta musi dużo dźwigać, być często w pozycji pochylonej (Lasater 2008, Nussia 2009, Iyengar 1983). Brak ćwiczeń i nieprawidłowa postawa ciała przyczynia się do częstych bólów kręgosłupa, wynikających z przeciążenia. Prawie wszystkie panie ćwiczące zaobserwowały, że ich postawa ciała się poprawiła po ćwiczeniach jogi. Zaobserwowały także wzmocnienie ciała i jego większą wytrzymałość. Natomiast kobiety, które nie uprawiały żadnej gimnastyki odpowiedziały, że okres ciąży pogorszył ich postawę ciała, a także sprawność fizyczną.

W ciąży ucisk płodu na przeponę przyczynia się do niedotlenienia, a przez to i do osłabienia ciężarnej. Ćwiczenia oddechowe (pranayama) są elementem bardzo poważnie traktowanym w jodze, a zwłaszcza u kobiet w ciąży (Iyengar 1983, Teasdill 2001). Znalazło

to potwierdzenie w wynikach badań własnych, w których ankietowane zaobserwowały, że po ćwiczeniach jogi odczuwają mniejsze zmęczenie, zaś większość kobiet nie ćwiczących jogi podczas ciąży odczuwała zmęczenie, ciężkość kończyn dolnych i bóle kręgosłupa.

Kobiety ciężarne mogą być wrażliwe na wszelkie emocje, i te dobre i te złe. Praktyka jogi wprowadza harmonię układu hormonalnego, łagodzi pojawiające się huśtawki nastrojów, co też zaobserwowało 13 pań. Często występujące problemy z prawidłowym trawieniem u kobiet w ciąży wynikać mogą z faktu, że narządy wewnętrzne są przesuwane przez płód w inne miejsce. Może to powodować niestrawności, zaparcia, bóle. Pozycje skrętne w jodze zwiększają odpływ krwi do trzustki rozwiązując problemy trawienne (Iyengar 1983). Część ankietowanych zaobserwowała wpływ jogi na regulację układu trawiennego. Większość badanych nie miała najprawdopodobniej kłopotów z układem pokarmowym i wydalniczym.

Podczas ciąży kobiety powinny się skupić na prawidłowego oddychania w sposób szczególny. Ćwiczenia oddechowe łagodzą stany niepokoju, zestresowania, bezsenności, a w czasie porodu mogą wpłynąć na uspokojenie rodzącej i spokojne przechodzenie kolejnych etapów porodu (Kulmatycki 2004, Iyengar 1983, Niedźwiedź 2001). Spośród grupy eksperymentalnej 14 kobiet miało świadomość, że ćwiczenia jogi przygotowują je do porodu, podczas gdy aż 11 ciężarnych z grupy kontrolnej wyrażało zaniepokojenie, że nie poradzi sobie podczas porodu. Niektóre panie z tej grupy twierdziły również, że nauczą się prawidłowo oddychać przed samym porodem od położnej.

Większość, bo 19 ciężarnych była zadowolona z zajęć jogi i będzie kontynuować praktykę po porodzie. Wszystkie panie zamierzają polecać jogę innym kobietom w ciąży.

Realizując powyżej sformułowane pytania badawcze, możliwe jest pozytywne zweryfikowanie postawionej hipotezy badawczej, że ćwiczenia jogi podczas 2 i 3 trymestru ciąży przyniosły ciężarnym korzyści fizyczne, psychiczne i emocjonalne. Badane w większości wyrażają chęć kontynuowania ćwiczeń jogi po porodzie i w następnej ciąży.

Wnioski

Praktykowanie ćwiczeń jogi podczas ciąży może pomagać w zachowaniu dobrego samopoczucia, zmniejszać dolegliwości ciążowe i wzmacniać ciało ciężarnej.

Ćwiczenia mogą być doskonałym przygotowaniem do porodu dzięki przyswojeniu umiejętności oddychania.

Koncentracja na pozycjach może sprzyjać większej świadomości zachodzących zmian podczas ciąży i wyrabiać umiejętność kontroli nad ciałem, a przez to polepszyć więź matki z dzieckiem.

Bibliografia

1. Górna J., Szopa J. Joga, Ruch-oddech-relaks. KOS, Katowice, 2005
2. Grabara M., Szopa J: Pozycja tadasana (góra) w świetle kryteriów postawy prawidłowej w płaszczyźnie strzałkowej. Psychomotoryka, Ruch Pełen Znaczeń, Sekułowicz, Kruk-Lasocka, Kulmatycki (red). Wyd. Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej, Wrocław, 2008, s. 248-256.
3. Iyengar B: światło jogi. Virya, Warszawa 1995
4. Iyengar G.S. Joga doskonała dla kobiet. Vorya. 1983
5. Kasperczyk T: Wady postawy ciała. Kraków. 2001
6. Kulmatycki L: Stres i joga. Książka i Wiedza. Warszawa, 1999
7. Lasater J. Joga dla kobiet w ciąży. Klub dla Ciebie. 2008. ISBN: 978-83-7404-700-5
8. Monro R., Nagarathna., Nagendra: Joga w pospolitych dolegliwościach, Delta, 2000
9. Mulder EJ., Robles de Meina PG., Huizink AC., Van den Bergh BR., Buitelaar JK., Visser GH: Prenatal maternal stress. Effects of pregnancy and the (unborn) child. Early Hu, Dev 2002, 70:3-14
10. Niedźwiedz S: Joga. Oddech wolności. Alma 2001
11. Nussia E.M.: Joga dla kobiet. Bellona, 2009
12. Shamanthakamani, N., Raghuram, N., Vivek, N., Sulochana, G., Hongasandra, R.R.N. Efficacy of Yoga on Pregnancy Outcome. The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 2005. 237-244
13. Szopa J: Joga dla zdrowia. Częstochowa, 2004
14. Szopa J: Rekreacja ruchowa poprzez jogę. W: Teoretyczne i empiryczne zagadnienia rekreacji i turystyki. W. Mynarski(red.) AWF. Katowice, 2008
15. Teasdale W: Joga na czas ciąży. Bis. Warszawa, 2001
16. Tran MD., Holly RG., Lashbrook J., Amsterdam EA: Effects of hatha yoga practice on the health-related aspects of physical fitness. Prev Cardiol, 2001 4: 165-170.