

Abstrakt:

Smyslem bakalářské práce s názvem „Gravid jóga a porod.“ je zhodnotit výhody gravid jógy na průběh těhotenství a porodu. Práce má část teoretickou, kde nejprve rozebírám pohybovou aktivitu, jako takovou a proč je pro nás důležitá. Řekneme si o józe jako celku. Zmiňuji zde i jednotlivé styly jógy a to, co je pro ně charakteristické, jelikož se ve výzkumné části zabývám i styly jógy u praktikujících žen. Následně rozebírám trimestr po trimestru s jednotlivými doporučeními a kontraindikacemi v rámci těhotenství. Probereme i základní dechové a relaxační techniky, které mohou být prospěšné jak v rámci přípravy na porod, tak u porodu samotného.

Výzkumná část je pak zaměřena přímo na anonymní dotazník, kde sbírám data od 103 žen praktikujících gravid jógu. Pro můj výzkum jsem si stanovila celkem 5 cílů a to zjistit, zda má podle těhotných žen jóga vliv na jejich kondici v době těhotenství a na průběh porodu. Dále zjistit, zda má jóga podle žen vliv na bolesti v oblasti zad a podbřišku. Třetí cíl směřuji k otázce, kolik žen praktikovalo jógu již před otěhotněním. Předposlední, čtvrtý cíl mého výzkumu se zabývá důvodem, pro zahájení gravid jógy. A posledním cílem bylo zjistit, zda ženy praktikující gravid jógu lépe zvládají porodnické bolesti.

Samotný dotazník se skládá z jednotlivých částí přes sociodemografické otázky, otázky na samotnou praxi jógy, dechových a relaxačních technik až po otázky o životosprávě těhotné. Na závěr doporučuji tipy pro samotnou jógovou praxi žen.

Výsledkem bakalářské práce je, že větší polovina žen se díky gravid józe dokázala v průběhu porodu lépe zklidnit a její praktikování má kladný dopad na zvládání porodnických bolestí. Gravid jóga zároveň pozitivně ovlivňuje kondici v těhotenství.

Klíčová slova:

těhotenství, jóga, gravid jóga, pohybová aktivita, porod, pránájáma, meditace, bolest