

♡ JÓGA
pro maminky

*Klid v džungli
mateřství*

♡ JANA RACHNO

nastole

Jóga pro maminky

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.knihynastole.cz
www.albatrosmedia.cz



Jana Rachno

Jóga pro maminky – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2025

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

JÓGA

pro maminky

© Jana Rachno, 2025

Fotografie na obálce: © Dara Rakovcik

ISBN tištěné verze 978-80-7448-408-7

ISBN e-knihy 978-80-7448-415-5 (1. zveřejnění, 2025) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-7448-416-2 (1. zveřejnění, 2025) (mobi)

ISBN e-knihy 978-80-7448-409-4 (1. zveřejnění, 2025) (ePDF)

♥ JÓGA
pro maminky

*Klid v džungli
mateřství*



♥
JANA RACHNO



Mateřstvím život nekončí.
Přerodem ženy v matku vše
zajímavé teprve začíná.



Obsah

Úvod: cesta k sobě	6
Expedice mateřství	8
Síla přežít v divočině	19
Ohebná jako liána	41
Chuť prožívat	69
Rodinná výprava	93
Klid v džungli mateřství	112
Přežít monzun	120
Bandhy - energetické zámky pro regeneraci a posílení	127
Krásná amazonka	153
První pomoc	184
Zpátky domů	196

Úvod: cesta k sobě

Vždycky jsem byla divoká. Lezla po stromech, utíkala z domu a dělala věci, které se prostě nedělají. Moje máma pracovala jako manažerka v bankovním sektoru a živila rodinu, táta, který už byl v důchodu, byl se mnou doma. Zatímco máma často jen nechápavě kroutila hlavou, táta se na mě díval s tichým úžasem – jako by se snažil porozumět neznámému přírodnímu úkazu.

Nikdy jsem dlouho nevydržela u jedné věci. Všechno mě nadchlo, ale brzy omrzelo. Až na jógu. Když jsem s ní ve druhé třídě začala, bavily mě stojky, přemety a akrobacie. O dvacet let později, když se mi začaly ozývat první bolesti zad a kloubů, jsem v ní objevila terapeutický rozměr. A právě tehdy se z ní stal pevný bod mého života. Vymyslela jsem wheel jógu, hledala způsoby, jak pomoci nejen sobě, ale i dalším lidem.

Jenže pak přišlo mateřství. A s ním jiný druh bolesti – takový, na jaký mě nikdo nepřipravil.

Pamatuju si, jak jsem seděla v porodnici s novorozenečným synem v náručí. Všichni se na mě usmívali, gratulovali mi. A já? Cítila jsem, jak se mi mezi prsty rozplývá starý život. Měla bych být šťastná. Místo toho jsem se cítila ztracená. Moje tělo bylo cizí. Moje mysl zaplavená otázkami. Kdo vlastně teď jsem? Jak se mám postarat o druhého člověka, když si nejsem jistá, jestli se zvládnou postarat sama o sebe?

Jóga se znovu stala mojí kotvou. Udržela mě nad vodou, když jsem procházela násilným vztahem. Byla jediným místem svobody, když jsem ji ve vnějším světě ztratila. Pomohla mi nabrat sílu a ve správný moment udělat krok zpět k sobě. A s dětmi se z ní stala nejen moje terapie, ale i společná aktivita, která nás spojila a dala našemu vztahu nový rozměr.

Možná zrovna prožíváte něco podobného. Možná se vám zdá, že jste se někde po cestě ztratili. Možná milujete své děti nade všechno na světě, ale zároveň se ptáte, kde jste vy. Tahle kniha vám pomůže najít odpověď.

Ukážu vám jednoduché techniky, které můžete využít, i když máte pocit, že na sebe nemáte ani minutu času:

- Dechová cvičení pro chvíle, kdy vás přemůže únava a stres
- Pohybové sekvence, které zvládnete i s dítětem v náručí
- Meditační techniky, které vám pomohou najít klid uprostřed chaosu

Protože mateřstvím nic nekončí. Naopak – může to být začátek hlubšího spojení se sebou. A já vás na té cestě ráda povedu.



Expedice mateřství

„Jak cvičit samy, to často intuitivně víme. Nastavit si ale život tak, abychom mohly cvičit i s dětmi, to je jiný oříšek.“

Mateřství je jako výprava do neznáma. Můžete se připravit, nastudovat všechny možné scénáře, ale realita vás stejně zaskočí. A někdy vás uvrhne do situací, na které vás žádná kniha ani kurz nepřipraví.

Když se Matyas narodil, všechno se změnilo. Už v porodnici mi lékaři oznámili diagnózu pes equinovarus – vrozenou ortopedickou vadu, která u něj postihla pravou nožičku. Představte si, že se noha nevyvine správně – je stočená dovnitř a dolů, jako by dítě stálo na kotníku.

Léčba byla nekompromisní. Už ve dvou týdnech života začali synovi nožičku sádrovat až ke kyčli, každý týden znovu a znovu, aby ji postupně narovnali. Devět sérií sádrování. Pláč, bolest, bezmoc. A pak přišla operace – přetrnutí Achillovy šlachy, protože bez toho by se noha do správné polohy nedostala. Následovala další sádra. A když ji konečně sundali, přišly dlahy, které měl Matyas připevněné na obou nohách, aby ta pravá zůstala v požadované pozici. Bylo to, jako by měl neustále nazutý snowboard. Nejdříve 23 hodin denně, bez přestávky. Jen na koupání jsme je mohli sundat. Teprve postupně se doba zkracovala – na 18 hodin, na 14 – a do pěti let musí dlahy nosit každou noc minimálně 12 hodin.

Než se Matyas narodil, myslela jsem si, že vím, co znamená být silná. Ale když máte v náručí miminko, které nemůžete normálně pochovat, protože má nožičku v sádře, když každé přebalování připomíná chirurgický zákrok a každý pohyb je spojený s pláčem, zjistíte, že opravdová síla vypadá jinak.

A zatímco jsem bojovala za něj, zároveň jsem bojovala sama za sebe.

Protože nikdo netušil, co se děje za zavřenými dveřmi.

O tomhle se nemluví. O tom, jak může být mateřství zároveň nejkrásnější a nejdesivější období života. Jak můžete milovat své dítě celým srdcem a přitom se cítit úplně sama. Jak se vedle fyzického vyčerpání přidává i něco dalšího – něco, co se těžko pojmenovává, ale pomalu vás to drtí.

Těhotenství jsem přežívala hlavně díky józe. Ale doma se plížil strach. Nejprve nenápadně – v podobě kontroly, zpochybňování mých rozhodnutí, tichého napětí, které houstlo. Pak se přidala slova. Kritika. Manipulace. A nakonec fyzická bezmoc.

Porod nic nezměnil. Spíš naopak. Každý výdaj na léčbu Matyho byl další důvod, proč mi mohl vyčítat, že „tohle všechno je moje vina.“ Že já jsem ta, kdo mu ničí život.

Kdykoliv jsem se pokusila najít chvilku pro sebe – zacvičit si, zhluboka se nadechnout, vrátit se ke své praxi –, bylo to vnímáno jako sobectví. „Na co

potřebuješ čas pro sebe?“ ptal se. „Máš dítě, postarej se.“ A když jsem byla vyčerpaná? „Jiné matky to zvládají, proč ty ne?“

Studie ukazují, že mateřství zanechává na ženách dlouhodobé fyzické i psychické následky. Změny v mozku, hormonální výkyvy, nedostatek spánku – to všechno nás činí zranitelnějšími vůči úzkostem, depresím i manipulaci. A když jste navíc v toxickém vztahu, je to jako být zavřená v kleci, jejíž stěny se k sobě neustále přibližují.

Nikdo se neptal, jak se mám já.

Každý se zajímal o Matyho. O jeho nožičku. O jeho operaci. O jeho pokroky. „A jak se daří malému?“ ptali se. „Kdy má další výměnu sádry?“ zajímali se příbuzní. „Už má termín operace?“

Ale nikdo neřekl: „A co ty?“

A i kdyby se zeptali – co bych odpověděla? „Bojím se jít domů?“ „Nevím, co spustí další konflikt?“ „Schovávám se s miminkem v koupelně, když slyším klíč v zámku?“

Tak jsem mlčela.

Byla jsem vězněm ve vlastním životě.

A pak přišel den, kdy jsem najednou věděla, že pokud nezmizím, zničí mě to. Mě i Matyho.

Jóga mě zachránila. Ne dokonalé ásany, ne hodiny meditace v krásném studiu. Ale jedna minuta dechu, když jsem měla pocit, že se udusím. Jeden pomalý pohyb, když jsem se chtěla jen schoulit do klubička a zmizet.

A pak druhý den znovu. A další den. A další.

Když jsem konečně našla sílu odejít, neměla jsem vůbec nic – kromě syna a odhodlání, že už nikdy nedovolím, aby se mnou někdo zacházel jako s někým, kdo nemá právo na vlastní život.

Tohle není příběh o dokonalém mateřství.

Je to příběh o přežití.



A pokud v něm nacházíte samy sebe, pokud cítíte, že jste se někde po cestě ztratily – věřte mi, nejste samy.

Tahle kniha není jen o józe. Je o tom, jak si udržet sama sebe, když se zdá, že všechno kolem vás mizí.

A pokud máte pocit, že už nemáte sílu jít dál – dám vám jednoduché nástroje, které vám pomohou udělat ten první krok zpátky.

Protože ať už je vaše mateřství jakékoliv – nikdo by neměl bojovat sám.

A já vás na té cestě ráda provedu.

Zdravé klouby

(prána sančalan krija)

Oblast zaměření

- Uvolnění kloubů a zajištění jejich výživy
- Zlepšení jemné motoriky a citlivosti těla
- Uvolnění mysli před meditací

Úroveň obtížnosti

- Začátečník / Mírně pokročilý

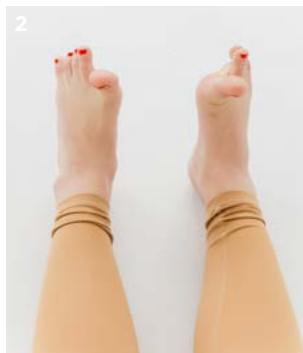
Pomůcky

- Podložka / Srolovaná deka (pro oporu hlavy)

Provedení

1. Základní poloha

- Lehněte si na záda, uvolněte ramena, paže, bedra i dolní končetiny.
- Krční páteř nechte v neutrální poloze, případně podložte hlavu dekou.
- Zavřete oči a vnímejte své tělo – nejprve celkově, poté se zaměřte na dolní končetiny.



2. Aktivace chodidel 1-6

- Pohybujte jednotlivými prsty u nohou, nejprve palcem (30×), poté ostatními prsty (30×).
- Stiskněte prsty do plošky chodidla (výdech), poté je protáhněte a roztáhněte (nádech). Opakujte 30×.
- Přidejte k pohybu i kotníky – při fajfce roztáhněte prsty, při protažení špičky je stiskněte (30× každým směrem).

3. Pohyblivost kolen a kyčlí 7-8

- S nádechem pokrčte levé koleno, chodidlo přitom nechte klouzat po podložce směrem k pánvi, s výdechem zpět. Opakujte pravou nohou. Celkem 15× na každou stranu.
- Vnější rotace kyčlí: pokrčte koleno do strany s nádechem, s výdechem vraťte zpět. Opakujte 30× na každou nohu.

4. Mobilizace páteře a hrudníku

- Pokrčená kolena nechte volně klesat střídavě doprava a doleva (výdech), hlava se otáčí opačným směrem. Opakujte 30× na každou stranu.
- Překlopte pánev a postupně s nádechem rolujte páteř obratel po obratli nahoru, s výdechem zpět dolů. Opakujte 30×.
- Položte dlaně na kolena a krouživým pohybem masírujte oblast kříže, 15× na každou stranu.





5. Pohyblivost paží a rukou 9-20

- Roztáhněte prsty na rukou, zvedněte paže 20 cm nad podložku.
- Rotujte ramena dovnitř a ven s dlaněmi směřujícími dolů (výdech) a nahoru (nádech). Opakujte 15× na každou stranu.
- Rotujte každým prstem zvlášť (15× každým směrem), poté rozkružte zápěstí (15× na každou stranu).



- Překřížujte ruce přes hrudník, vždy s výdechem pokládejte paži na opačnou stranu, s nádechem zpět. Opakujte 15× na každou stranu.

Můžete vyzkoušet
i další varianty, které
naleznete na odkazu:



Dýchání

- Nádech: Při rozšiřování a otevírání těla (např. natahování, roztahování prstů, vzpřimování)
- Výdech: Při uvolňování, stisku nebo rotaci těla (např. zavření dlaní, pokládání kolen do rotace)

Počet opakování

- Doporučený počet: 15–30× na každou stranu podle cviku
- Doba trvání: 10–15 minut

Kdy necvičit

- Akutní záněty kloubů nebo vazů
- Silná bolest v oblasti páteře
- Závažné problémy s rovnováhou

Běžné chyby

- Příliš rychlé provedení bez kontroly pohybu
- Povrchové dýchání nebo zadržování dechu
- Nadměrné napětí v ramenou a čelistech

Benefity

Fyzické

- Uvolnění kloubů a zvýšení jejich mobility.
- Zlepšení krevního oběhu a lymfatického toku.
- Aktivace hlubokých stabilizačních svalů.

Mentální

- Prohloubení vnímání těla.
- Uvolnění mysli a snížení stresu.
- Lepší koncentrace a mentální jasnost.

Specifické (energetika a ženskost)

- Harmonizace prány – plynulé pohyby rozproudí energii v těle a podpoří regeneraci.
- Aktivace svadhišthána čakry – prohlubuje vnímání těla, emocí a intuice.
- Vyrovnání energie páteře – uvolňuje blokády a podporuje plynulost pohybu.
- Podpora ženské vitality – propojuje dech s pohybem, přináší lehkost a ladnost.
- Příprava na meditaci – uvolňuje tělo a usnadňuje klidné sezení.

Tip

„U této sestavy nejde jen o fyzický pohyb. Pozorujte, co ve vás vyvolává – kde cítíte napětí, co vám jde snadno a co naopak méně. Nechte tělo i mysl spolupracovat a věnujte si po cvičení chvíli ticha na reflexi.“

Rozhýbání vsedě

(sukhásana vinjása)

Oblast zaměření

- Mobilizace páteře a hrudníku
- Uvolnění svalových a fasciálních struktur
- Jemná aktivace hlubokých svalů trupu

Úroveň obtížnosti

- Začátečník / Mírně pokročilý

Pomůcky

- Podložka / Meditační polštář / Bolster / Blok / Židle

Provedení

1. Základní poloha

- Posadte se do pohodlného zkříženého sedu s napřímenou páteří.
- Kolena by měla být pod úroveň pupíku, abyste předešli přetížení třísel a zad.
- Pokud cítíte nepohodlí, podložte si sedací kosti polštářem.

2. Pohyb vpřed a vzad **1-2**

- Položte dlaně na kolena.
- Hlava: S nádechem zakloňte, s výdechem předkloňte. Opakujte 10×.
- Páteř: S nádechem prohněte záda a podívejte se vzhůru, s výdechem vyhrbte a podívejte se na břicho. Opakujte 10×.

3. Úklony do stran **3-4**

- Hlava: S výdechem nechte klesnout ucho k rameni, s nádechem se vraťte na střed. Opakujte 10×.
- Trup: Plynule zapojte i hrudník a boky – s výdechem nechte tělo padnout do strany, s nádechem zpět. Opakujte 10× na každou stranu.

4. Rotace páteře **5-6**

- Hlava: Otočte ji na jednu stranu s výdechem, vraťte se na střed s nádechem, poté opakujte na druhou stranu. Celkem 10×.
- Celý trup: Zapojte paže – jednou se přitáhněte, druhou se lehce opřete o koleno pro jemnou rotaci. S výdechem rotujte, s nádechem se vraťte. Opakujte 10× na každou stranu.

5. Kroužení **7-8**

- Hlava: S výdechem přejděte do úklonu, plynule převedte pohyb do půlkroužku vpřed a zastavte na druhé straně. Opakujte 10×.
- Celý trup: Hrudník posouvejte do stran, dopředu a dozadu v kontrolovaných kruzích. Přidejte dech – s nádechem pohyb do strany a prohnutí, s výdechem



do vyhrbení. Opakujte 10× na každou stranu.

6. Mobilizace ramen 9

- Kružte rameny 10× dopředu a 10× dozadu.
- Poté zkuste opačnou rotaci – jedno rameno vpřed, druhé vzad. Opakujte 10× na každou stranu.



Můžete vyzkoušet
i další varianty, které
naleznete na odkazu:



Dýchání

- Nádech: Při natahování a otevírání hrudníku
- Výdech: Při předklonech, rotacích a uvolnění do stran

Počet opakování

- Doporučený počet: 10× pro každý pohyb
- Doba trvání: 8–12 minut

Benefity



Fyzické

- Uvolňuje napětí v oblasti krční a hrudní páteře.
- Pomáhá proti ztuhlosti a blokádám v oblasti ramen.
- Zlepšuje pružnost páteře a pohyblivost hrudního koše.

Mentální

- Zklidňuje nervový systém.
- Pomáhá vrátit se k přirozenému dechu a rytmu těla.
- Umožňuje propojení pohybu s vnitřním prožitkem.



Specifické (energetika a ženskost)

- Harmonizace energie v páteři – jemné pohyby podporují plynulý tok energie a uvolňují stagnace.
- Aktivace svádhisthána čakry – ladné rotace a úklony rozvíjejí intuici a plynulost pohybu.
- Otevření hrudníku a krku – posiluje schopnost vyjádření a propojení s dechem.
- Podpora ženské jemnosti – pohyb v rytmu dechu kultivuje ladnost a vnitřní klid.
- Regenerace po dlouhém sezení – uvolňuje zatuhlé fasciální struktury a obnovuje přirozenou pružnost.

Kdy necvičit

- Akutní bolest zad nebo vyhrzlá ploténka
- Těžké závratě nebo problémy s rovnováhou
- Po nedávném poranění ramen nebo krku

Běžné chyby

- Přehnané napětí v ramenou a krku
- Nedostatečná koordinace pohybu s dechem
- Příliš rychlé provedení bez plné kontroly

Tip

„Pohyb nemusí být velký, aby měl velký účinek. Soustředte se na jemné nuance – jak se tělo otevírá, jak reaguje na dech. Každé protažení může být jako vlnka na hladině – nechte ho jemně odeznít a plynule přejděte k dalšímu.“

Pokud máte problém s časem, motivací nebo chutí do cvičení, klidně začněte jen tímto rozhýbáním. Každé ráno po probuzení se takto několik týdnů rozcvičujte. Až se ze cvičení stane zvyk, můžete pokračovat k dalším cvikům. Teprve když se rozhýbete, třeba touto sestavou, pokračujte ke statickým cvikům a k posilování. Ideálně tak připravíte tělo, a i cvičit se vám bude mnohem líp. Naším cílem není se zahltit a zničit, ale naučit se cvičení integrovat do svého života.