

"Странно е, че в българския език думата "бременност" идва от "бреме" - дълг, задължение, което се изживява като тежест. А това е един от най-съдържателните и пълноценни периоди **от** живота на жената", казва Росица Божкова, ръководител на курсове по йога за бременни. Може да ѝ се вярва - благодарение на знанията си тя е родила леко и бързо и първото, и второто си дете /едва успява да стигне до болницата!/, а през февруари, дай Боже - и третото. За нея естественото раждане е шанс, който жената не бива да изпуска, защото то предполага тя да самоопознае собствената си природа, и то в много дълбоки пластове.

Според собствените ѝ наблюдения много жени искат да родят по нормален път, но стигат до цезарово сечение, защото в периода преди и по време на раждането е пренебрегнат фактът, че това е психофизиологически процес. "Самото му протичане се регулира от хормоналната система, а хормоните се отделят при определени психични съ-

НЕ БРЕМЕ, А РАДОСТ Е ДА ДАРИШ ЖИВОТ



Rosiца Божкова очаква със спокойствие и радост третото си дете.

стояния, казват ѝ. - Когато раждането започне, се отделя окситоцин - хормон, който се наблюдава по време наекс, оргазъм, раждане, кърмене, т.е. състояния, свързани с майчинството и любовта. Той е противоположен по действие наадреналина, който отделяме, когато се страхуваме. Така че майка, която се страхува от раждането, стяга муску-

лите на вагината и на тялото си. Това поражда напрежение в матката, болката се усилва и всъщност жената сама пречи на плода да излезе. Така раждането може да спре и да се стигне до оперативна намеса."

На практика целта на заниманията в курсовете по йога за бременни е да се отиде отвъд "бремето", отвъд страховете от бол-

ката и смъртта, които се събуждат в родилния процес. Курсистките го постигат, като се учат правилно да дишат и съзнателно да релаксират, т.е. да владеят мускулите и да ги отпускат, за да улеснят бебето в преминаването му през родилния канал. Асаните /йога-упражненията/ подготват тялото и ума им за изпитанието в основните фази на родилния процес - контракциите, при които става разкритието и "изгонването" на плода.

Преминала двукратно през родилния процес, Росица Божкова, която по образование е психолог, добре е опознала възможностите на своето тяло. Сега спокойно и уверено очаква третото си раждане като едно хубаво изживяване. "Болката, твърдия, не е ужасна - когато не ѝ се съпротивляваме, тя преминава и - заминава. Всяко раждане ме е зареждало със сила и знание за моята природа."

Емилия ДИМОВА