

среща



Бременност + йога = хармонична бременност

Влизам в помещение с приглушена светлина, звуци непозната, но много завладяваща съзнатието ми музика. Десетина бременни момичета изпълняват упражненията, показвани им от също бременната йога-инструкторка Росица Божкова.

Не съм бременна, но атмосферата е толкова завладяваща, животът кипи в тази стая със сила, която ме кара да усещам обувките си с високи токове толкова неудобни... Събуват ги и се присъединявам към звучното и дълбоко "ом" на групата.

Росица Божкова се занимава с йога от 1997 г. Посещава различни ашрами в Индия, където се докосва до учението и мъдростта на тази древна система. В момента ръководи курс за бременни жени, идеята за който възниква по време на втората й бременност. Роси решава да сподели ползите, които дават йога заниманията и с други бъдещи майки.

Роси, кои са целите, които могат да бъдат постигнати чрез йога през периода на бременността?

Това е период, в който се променя не само тялото, но и емоционалният и духовен свят на жената, особено, ако тя е в очакване на своето първо дете. Майката е първият учител на своята ражда и от нея зависи как бебето ще възприема света.

Йога не се ограничава само с физически упражнения. Разбира се, те са много практични по отношение на обичайните проблеми на бременността – болките в кръста и гърба, разширениите вени, подуването на краката и т.н., но те са само ключ към осъзнаването на тялото. Чрез работа с физическото тяло, с дихателни техники и релаксации, йога помага за изчистването и осъзнаването на различни напрежения и страхове и дава методи за справяне с тях. По време на бременността жената се нуждае от подобна работа със себе си, тъй като това е времето, в което се формира нейното дете и тя му предава всичко, което минава през нея, чрез т.нар. *пренатално възпитание*.

Пренаталното общуване с детето – в какво се изразява то и кога започва?

Пренатално е термин, който означава **преди раждането**. Тоест, това е периодът от зачеването до раждането на детето. В Западната култура за начало на човека се смята неговото раждане, докато в Древен Китай, за негово начало се е смятало зачатието. Важно е какво преживява майката по време на бременността, дали спокойствие и радост или тревога и стрес. И макар да не можем да влияем особено на външните условия, това, което всеки човек може да направи, е да повлияе върху начинани си на възприемане на реалността, тъй като именно той е определящ за детето. Йога е един от пътищата, които спомагат този процес.

Страхът от раждането е заложен във всяка от нас. Как може да бъде преодолян и трансформиран в посока – “**раждането е позитивна болка**”?

Страхът е най-големият враг на бързото

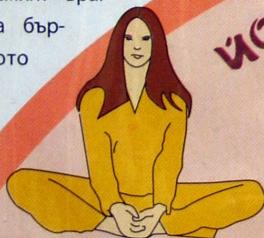
и леко раждане. Знаем, че окситоцинът, отделян от тялото на майката, предизвиква контракциите. Но обикновено този процес е възпрепятстван именно поради паниката и страхъа, които завладяват майката. Това е напълно разбираемо предвид практиките в нашата родилна система. Обикновено жената лежи сама в предродилна зала, отношението на персонала е най-често безразлично и ако тя няма предварителна психическа подготовка, адреналинът ще достигне високи нива и раждането ще се превърне в мъчителен и дълъг процес.

Страхът от раждането въсъщност, е един културен феномен. От малки сме гледали по телевизията филми, в които жената ражда с много викове и болка, наслушали сме се на подобни истории, дори в библията сме „заклеймени“ да раждаме в болка след първородния гръх на Ева. Но факт е, че има

народи, за

Йога съвети

Някои от най-важните йога упражнения за бременната жена са **пеперуда**, **клечачите пози** и **поза котка**.



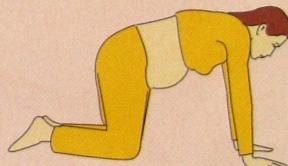
ПЕПЕРУДА

Седнете със стъпала едно срещу друго, прихватати с ръцете на удобно разстояние от тялото. Правят се три бавни, а после около 20 бързи маха с краката, като коленете се опитват да отидат възможно най-близо до земята. Придържате стъпалата с ръце да не се разделят. Позата огъвава перинеума и раздвижва тазобедрените стави.



КЛЕЧАЩИ ПОЗИ

Стъпалата са на ширината на раменете, по възможност клекнете с цели стъпала на пода или, ако това е трудно, на пръсти. Лактите избутват коленете напън, дланите се допират една в друга. За удобство може да подпрете гръб на стената. Добра подготвителна поза за раждането. Ускорява придвижването на бебето в родовия канал.



ПОЗА КОТКА

Застанете “на четири крака”, с длани на нивото на раменете и колене на нивото на таза - гърбът трябва да е успореден на пода. Вдишайте дълбоко и с издишването иззвийте гръб нагоре и отпуснете глава между раменете. Вдишвайки, върнете към началното положение. Огъвава гърбнака и намалява болките в кръста.

които телевизията е непозната и жените раждат без болка, без страх и без усложнения, по един съвсем естествен начин. Досега два пъти съм минала през този процес, на път съм и за трети път да стана майка и от личен опит мога да споделя, че независимо от болката, раждането е едно прекрасно изживяване, което жената трябва да бъде оставена да изживее цялостно. Вместо окситоцин, на родилката може да се осигури една благоприятна атмосфера, в която тя да се чувства защитена и сигурна, с нейните близки до нея. Ефектът ще бъде – производство на естествен окситоцин, който се отделя при една сигурна и безопасна среда. Друг много важен аспект от раждането е жената да бъде оставена да ражда в поза, в която тялото и се чувства силно и гравитацията помага, а не пречи – както е при раждането в легнато положение.

Връзката майка-дете е природно обусловена, но модата за цезарово сечение и хранене с адаптирано мляко е вече факт. Какво бихте казала на тези жени?

Ако говорим за мода, тоест изборът на майката да роди и да храни детето си по този начин да не е належащ, а плод на нейно съзвателно решение, то факт е, че тази мода е порочна, плод на изкривеното консумативно разбиране на съвременното общество. Днес раждането и майчинството са превърнати в доходносен бизнес, жените се агитират да раждат секцио в много от случаите по финансови съображения, а за захранването на новородените с адаптирано мляко в много от родилните домове просто нямам какво да кажа. Тези хора наричат себе си педиатри, неонатолози... професионалисти, които обаче много добре знаят, че едно ранно захранване с биберон може да доведе до друга постановка на сукането, и после детето да не иска да се „потруди“ на майчината гърда. В родилните домове не се обяснява достатъчно на младите майки ползата от кърменето – знам го от собствен опит. Но всеки път минават по стапите реклами агенти на фирмите за адаптиранi млечни марки, за да ни информират коя е „по-добрата“ марка на пазара.



**В заключение
какво можеш да
кажеш на бъдещите
и настоящи майки?**

Да вярват повече в себе си и своята способност да раждат по естествен начин, това е най-доброто, както за тях, така и за децата им.

Интервю на Магдалена Симеонова