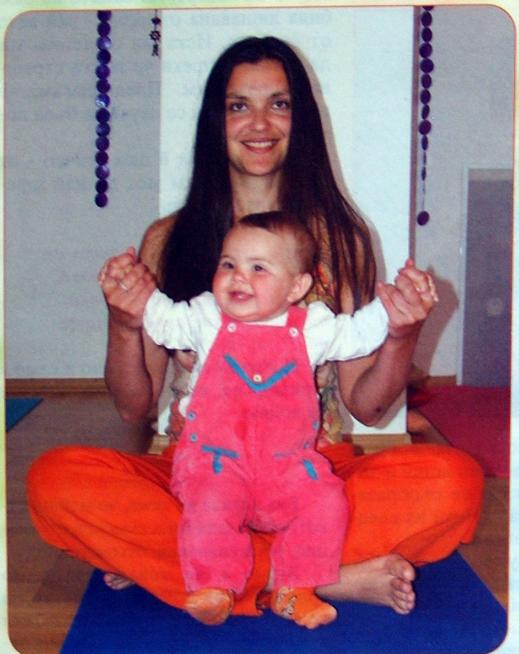


Румяна Тасева

# Йога за бебета и техните мами



Децата се събират в кръг високо, издигнати от майките им. Движението е толкова познато и правено от всички ни - взимаме малкото дете, издигаме го нагоре-нагоре с опънати ръце и после го синишаваме до нас. Само че тук е по-парabolicично и плавно, наподобява люблене. А завладяващото е, че се прави едновременно от всички майки, подредени в кръг, така че бебетата имат възможност да се срещнат горе лице в лице и "лъжката" се превръща в несъизмеримо удоволствие, защото, освен че сама по себе си създава приятни вълнения, контактът с другите грей-

Господи, колко е хубаво! Чувам три малки дечица. Техният заразяваш смях. Смях от доволство и радост. Вибрациите на жизнерадостните им гласчета докосват лицето ми и завладяват ума и душата ми и разбирам неусетно, че усмивката и смехът са станали мой господар сега.

нали лица я прави истинско забавно приключение.

Всъщност това е същината на заниманията по йога за бебета и техните мами - да се отделят специални минути за емоционален комфорт и развитие на бебето, да му се даде възможност за социален контакт с други бебета и най-същественото, това е специално време за общуване между мама и нейното мъничче. Полезното е на два плана - този, за който говорим и не се вижда, не е в обсега на материалното: за емоционалното, психичното и психосоматичното развитие на бебето; което се постига чрез втория план - извършване на определени, специални физически упражнения...

\* \* \*

Курсът на Росица Божкова, както самата тя го определя, е "спонтанно продължение на курса за бременни". Преди време, когато осъществява идеята за курс по йога за бъдещи майки, който започва да води бременно, настъпва и очакваният момент - когато "Чудото на сътворението е вече в ръцете ни"... и установява, че й липсва усещането да "прави йога" за двама. Роси бързо и спонтанно намира решение, защото йога е част от живота ѝ и така, както може да извърши йогистки упражнения сама, за нея не е проблем да прави някои от тях с малката си ражда. По друг начин стоят нещата за всички онези жени, с които Роси се е запознала в курса си за бременно по йога и които след раждането разбират, че имат нужда да продължат със занимания по йога, но с бебето?!... Така Роси отново обобщава опита си, подбира и изгражда комплекс от упражнения, които да са полезни вече на родилата майка, да ѝ помогнат да се възстанови след раждането, които тя да може да извърши с бебето, да са полезни не само за мама, а и за мъничето, да могат да не се разделят, а да бъдат заедно... и "вплита" в него познанията си по психология, този път конкретно тези,

свързани с периода след раждането на бебето, и това, какво трябва да бъде правилното от психологична гледна точка възпитание на детето от тогава...

\* \* \*

## Упражненията

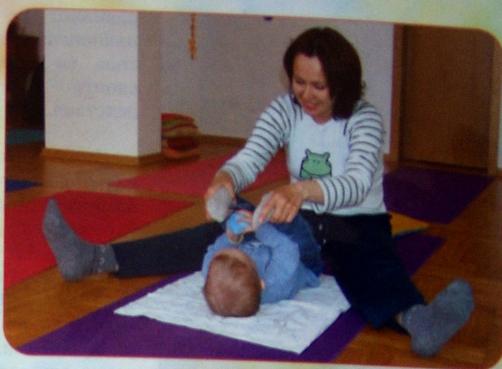
са много комплексни - както поотделно за участниците в заниманието по йога, така и защото едно упражнение има едновременно двойна насоченост - за майката и за бебето. Най-яркият пример е: мама изпълнява упражнение с бебето на кръста, като работи за талията си, в същото време упражнението за бебето има ефект против колики... В заниманието се получава редуване на упражнения с по-голямо физическо натоварване за майката и упражнения, в които предназначението за бебето доминира.

Упражненията съдържат два комплекса. Комплекс за майката и за бебето.

### Комплексът за майката

представлява набор от упражнения, насочени предимно към стягане на коремните и тазовите мускули, перинеума, подобряване на гъвкавостта на гръденнака. Включва и упражнения за бюста, гърба и раменния пояс. Тези упражнения спомагат редуцирането на излишните килограми и подобряването на силуeta след раждането. Обикновено в залата се започва с разгрявка за майката, раздвижване на ставите, акцентира се на глезните и хълбоцните стави, които в ежедневието са най-малко подвижни, гръденачния стълб. Движенятията са такива, че активират ставите във всички възможни посоки. По този начин освен в чисто физически план да тонизират мускулите, действат и на енергийно ниво, имат отблокиращ ефект, усеща се приток на енергия. Тези упражнения имат и друго въздействие - спомагат изхвръпването на токсини от организма.

Тъй като заниманията са по йога, се изпълняват и обрънати асани - това са всички онези пози, при които главата се намира на по-ниско ниво от останалата част на тялото, например като в позата "свещ", която добре познаваме от ученическите си години. Обрънатите асани имат благотворно въздействие за оросяването на мозъка - подобряват паметта и създават чувство за бодрост. Имат и козметичен ефект, защото подобреното оросяване на главата води и до приток на свежа енергия към кожата



на лицето и косата. Така че как да не се чувстваш "нов човек" след занимание по йога?!

Питате ли се как майките изпълняват тези упражнения в компанията на бебето?... Не е трудно, а забавно, приятно, завладявашо. Основните упражнения се извършват с бебето на ръце. При част от тези за разгрявка и при обрънатите асани бебето лежи до мама, като се разиграва игра, в която участва и то - защото например мама се появява ту от едната му страна, ту от другата, ту се отдалечава мъничко от него, ту се приближава... и се закача с него, а това е радостно...

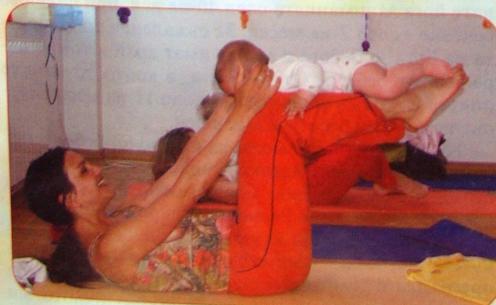
\* \* \*

За втори път установявам, че след йога тялото ми се чувства разкършено и гъвкаво, умът ми започва да работи по-бистро, духът ми е по-свободен и мисленето по-позитивно...

Йога има обяснение и за това. Донякъде на всички ни е ясно, че самите физически упражнения действат ободряващо на тялото, подобряват оросяването, че то от своя страна освежава... Колкото до духа - ще ви разкажа следното:

По време на второто ми занимание по йога при посещението ми на курса й за мами и бебета изпълнявам асана. В изправен стоеж повдигаш единия крак към другия и го подпиращ с петата в тазовата област на втория, ръшете са леко настрани, позата наподобява позата на щъркел. Оттук следва навеждане надолу до пода и после изправяне. Чувам одобрението на Роси за моето изпълнение и разбирам, че между двете ми мозъчни полукулби има баланс. Нещо положително за мен след усещането, че упражненията за разтягане на краката и прилагане на техниките с дишането ме затрудняват...

В разговора ни след края на заниманието Роси ми пояснява, Страховете, с които се сблъскваме по принцип, особено тези, които изпитваме постоянно, неосъзнатите страхове, "засядат" в тялото ни и влияят на функциите на определени органи, на гъвкавостта и формите на тялото ни, отразяват се на неговия визуализилен облик. Например, когато изпитваме сърдечно-нервно-психическо напрежение, това веднага проличава в дишането ни, а когато притеснението ни е по-продължително във времето, например вследствие на по-сериозен и трудно решим проблем... дишането ни е неп





правилно, непълноценно и това си има своите последствия...

Ползата от извършването на йогистките упражнения е, че въздействат на всяка една част от тялото ни, дори и на тези, които остават невключени в ежедневието ни и дори при спортни упражнения. Това "активизиране" на енер-

гите в цялото ни тяло премахва не само натрупаното физическо напрежение у нас, но и емоционалното, психическото. Йога упражненията, дихателните техники допринасят човек да се чувства обновен и по-свободен...

И още нещо. Което ми направи силно впечатление. Наташа. Една от присъстващите майки, с бебе Филип, на 13 месеца. Случайно дочух, че бебето, което е гушнала, е третото ѝ дете. Има и син на пет и едно много голямо дете. Впечатляват ме запазените силует и свежият вид на Наташа и ѝ го казвам. Непосредствено в разговора ни разбираам, че тя е на 40 години, което вече ме изумява! Отговорът - според нея малоликият ѝ вид се дължи на ген от майка ѝ и на дългогодишното практикуване на йога...

Яна с деветмесечната Юлия е другата майка, с която имам възможност да се запозная. Спонтанно споделя колко добре се чувства от занятията - посещавала е курса за бременно, а сега вижда ползите при дъщеричката ѝ - за физическото ѝ развитие и емоционалното състояние. Забелязва се как и двете са спокойни и изглеждат щастливи.

\*\*\*

### Комплексът за бебето

съдържа класическата бебешка гимнастика. Само че тук част от упражненията влизат в съвместни комплекси - мама не просто прави гимнастика на бебчо, а я прави с определено движение и на собственото си тяло. Има упражнения, които включват и масаж на бебето, отново класическите похвати. При всички тях силен се наблюга на общуването с бебето. Например правим гимнастика на ходилцето на бебенчето и масаж на стъпалото и му говорим: "Усети, бебенце, ти имаш краченце. Сега движим ходилцето на ляво. Сега на дясно. И колко е приятно мама да масажира

стъпалцето..." Подобни упражнения видях и за кратката, ръчичките и масаж на коремчето... Тук гимнастиката и масажът, освен да тонизират мускулите или да успокоят мъничето, спомагат за опознаването и изграждането на възприятия на бебето относно собственото му тяло. Какъв е смисълът?...

\*\*\*

*Представете си, че сте море. Не усещате границите на тялото си. Не знаете колко далеч се простира то, нито колко е дълбоко. Но усещате как живите ви кипи в дълбини и ви се струва интересно всяко движение във водите ви.*

*Постоянно лежате по гръб, както морето. Но виждате. - Това е, което вижда и чувства новороденото бебе.*

*...Виждате често как едно лице, което чувствате толкова любимо, като месечина се появява и стои над вас. И всеки път, когато виждате това любимо лице, се възприемате толкова осезаемо... Усещанията ви стават още по-силни... Чувате зъвънък познат глас с вида на слънчевото лице, усещате топлината в гласа и това предизвика у вас бура от проподигнати емоции...*

*Усещате докосване... И ви става любопитно. Задходибащавате се в усещанията си на физическото място "море" и откривате, че то не е просто една маса. Овладявате кипежа от чувства в ред от възприятия... И това ви прави доволни. - Това е, което дават йога заниманията на бебето.*

Психология е - мама е тази, която оформя собственото ни себеусещане за отделно аз, а честото ѝ общуване влияе развитието ни, позитивното ѝ отношение и подарените усмивки проектират личността ни и бъдещи способности за креативност. За това вече има доста академични трудове на съвременни психологии. Точно тази психология, но в практическата ѝ форма, включва Роси в своя курс по йога за бебета.

\*\*\*

### От кога до кога в йога за бебета

За включването в заниманията по йога за бебета и мами определящо значение има начинът на раждане: когато то е по естествен път, можете да започнете йога заниманията след 40-ия ден, при пезарово сечение - след 2-ия месец. За съжаление посещенията на йога за бебета и майки имат край и той се определя от бебето. От момента, в който то вече се опитва да ходи - обикновено около 11-ия месец, курсът по йога за бебета е завършен.

Това категорично може да потвърди бебе Раяна, дъщерята на Роси. Изключително енергична, любопитна и вече със свое мнение относно това, кога какво да прави. Бебе Раяна не се спря, за минути обходи цялата зала при влизането, припомни си всеки кът. Гордо заедно с мама Роси откри заниманието в прегръдка с "ом", като още в началото ми отдели специален поглед и забелязала по-различното ми

поведение - нали нямам бебе в ръцете си - с подобаващо изражение на лицето, сякаш ми каза: "Хей, тук трябва да правиш като нас!"

Бебе Филипчо беше много по-благосклонен и отдален на ласките и прегръдките на мама, съответно на участие в упражненията, макар че недвусмислено показва, че и той има намерение скоро "да се дипломира". За разлика от бебе Юлия, за която йога заниманието беше приятно време на непрекъснато общуwanе с мама.



По настоящем йога бебе се води в петък от 13,00 до 14,00-14,30 часа. По принцип Роси съобразява времето на провеждане на заниманията с най-удобното време за групата, така че е възможно часово преместване, още повече че съставът на "бебетата курсисти" се подновява.

Занятията се провеждат в Гаятри студио на ул. "Николай Коперник" 21 в столицата. Продължителността им е час-час и половина.

Цените са същите като при йога за бременни: единично посещение - 6 лева, карта за 8 - 36 лева.

Какво трябва да предвидите за заниманията? Необходимо е да носите плътна пелена за бебето, която да постелете за него върху постелката за възрастни. Вземете и всичко останало за него, което обичайно носите при излизане от дома: водичка или чайче, пелени за еднократна употреба, почистващи

влажни кърпички, може и кърпа. В студиото има ВиК помещение с топла вода, така че в случай на "авария" да можете да реагирате и подмените пелените на бебчо. Детето облечете в достатъчно широки или еластични дрешки, добре е да са памучни, дишащи матери. За вас - облечете си удобен спортен комплект, също за предпочитане от памучна трикотажна материя.



За контакт:  
Росица Божкова  
тел. 0878 115 851