



Йога за носещите



38

Росица Бойкובה,
инструктор по йога за бременни,
психолог
0877 037 306

живот в себе си



Cтранно е, че в българския език думата бременност идва от корена „брел“ („бълг., задължение, което се изживява като тежест“), за да назове един от най-съдържателните и пълноценни периоди от живота на жената, когато чрез нея се осъществява мистерията на живота. Така още на първично вербално ниво се възражда идеята, че това е един тежък, труден, обременяващ период, който трябва по-скоро да мине, за да се освободи жената от това бреме – носенето на живот в себе си... А всъщност за тази дума стои едно вълшебство, чиято магия не бива да пропуска място, за да стават съзнателни участници в нея. Един от начините това да се случи е чрез практикуването на йога по време на бременността.

Макар че повечето хора свързват думата „йога“ със сложни пози и непостижими аскетични подвизи, свръхестествени способности и желязна дисциплина, в нашия случай става дума за една научно обоснована система, чието положително влияние върху физическото, емоционалното и менталното състояние я прави незаменим съзънник на жената по време на бременността.

Целта на нашите занимания е да осъзнам какво се случва в телата ни и да ги подгответим за нелеките промени в тях, да се подгответим и физически, и психически за раждането, да се свържем със съществото вътре, да се научим как да общуваме с него, как да му предадем най-доброто от нас, с други думи – да отидем отвъд „брелето“ и да открием лекотата и радостта на даряването на живот чрез нас.

Заниманията ни са насочени главно към три основни аспекта:

1 Подготовка на тялото за физическите промени по време на бременността – специално адаптираните йога упражнения са насочени към спроявяне с проблеми като болки в кръста, изкривяване на гръденака, подуване на ръцете и краката, различни неразположения; едновременно с това те повишават гъвкавостта на мускулите, укрепват костната система, поддържат хормоналния баланс;

2 Физическа и психическа подготовка за самото раждане – локализиране и обладяване на мускулите, участващи при раждането, дихателни и други техники за процеса на раждане, релаксации и специални медитации за психическа подготовка, спроявяне със страх и смъркането – главните причинители на болката при раждането;

3 Общуване с детето – концентрации и медитации, дихателни техники, насочване на мисълта, обливане на детето със светлина и любов, пренатално общуване, визуализации за среща с душата на нероденото.

В предлагания курс могат да се включат жени в различен стадий на бременност. Програмата е съобразена с особеностите на всеки един период. Дори никога да не сте практикували йога преди, тези занимания ще дават своя ефект. А ищо чудно и това да е началото на една нова любов в живота ви – любовта към йога...

От съществено значение е през периода на очакване жената да се чувства в хармония и физически, и психически. Редовното практикуване на йога асани, дихателни техники и медитация значително подпомага физическото, емоционалното и духовното развитие на майката и на оформящото се в нея дете. Това единство на двета организма позволява чрез нейното съзнателно участие нероденото дете да се „научи“ на позитивни емоции – спокойствие и радост.

Психичната полза от йога е особено видима особено през тези девет месеца на свръхчувствителност, когато хормоналните и физическите промени правят жената особено сензитивна. Чрез редовна йога практика постепенно възгрядят за живота се обозаятва с невидими дотогава измерения, а повторянето на определени мантири успокоява ума и спомага за позитивното развитие на детето.



Физически йога асани

Адаптираните йога упражнения за бременни включват работа на ювенилни мускули, гръбначния стълб, кръста, таза и перинеума. Засилването на коремните мускули е необходимо не само за износването на детето, но и за раждането, когато на тях се пада основната роля при изтласкването на бебето. Тонизирането на гръбначния стълб е необходимо за правилното функциониране на нервната система, както и да не позволи изкривяване в областта на кръста от нарасналата тежест. Гъвкавият гръбнак е и preventivна мярка среду изгарбването, което също може да се получи при някои бременни жени. За областта на таза и перинеума са особено ценни клечачките пози, Ваджроли и Ашвани мудра, които подготвят мускулите в тази област за раждането.

Дихателни техники

Те са особено важни не само защото доставят повече кислород за нуждите на физическите тела на майката и детето, но и успокояват ума, служат като мощно средство за справяне със страх и напрежението и гори с безсънчесто.

Също така хармонизират двете полукулби на мозъка, подгответи тялото за релаксация и обръщат вниманието навътре, като така спомагат за вслушването в собственото тяло – умение, което жената е добре да придобие за едно истинско естествено раждане.

Йога нидра, релаксации за бременни

Като техника за дълбока релаксация йога нидра е бесценна по време на бременност и във физически, и в емоционален, и в ментален аспект. Тя учи тялото да се отпуска, съзнателно – да се отдръпва от сензитивата и да наблюза във вътрешното пространство, да се трансценденциират емоциите, да се изразява наблюдателят вътре в нас. Чрез визуализациите в йога нидра жената може да

си представя своято бъдещо дете и да го дарява с качествата, близки до идеала на душата ѝ.

В утвърждането преди и след практиката жената може да предизвика благоприятни промени в себе си и да повлияе позитивно на характера на бъдещото дете, както и да се подгответи за леко и безпроблемно раждане.

Психологията и философията на йога могат да помогнат много на бъдещата майка в разбирането на изживяванията, през които тя минава по време на своята бременност. Една от главните цели на йога е повишаването на осъзнаността и развитието на безпристрастния свидетел вътре в нас. Способността да се отдръпнеш настрана и да наблюдаваш това, което се случва, през очите на Свидетеля премахва много от страховете и напрежението. Развиването на осъзнаването отключва самоувереността и дава възможност раждането да се преживее по-осъзнато. Също така повишава разбирането за обстоятелствата около нас като следствие от нашата лична дейност и задълбочава разбирането и мъдростта.

Зашо е толкова важно да обърнем внимание на психичното ви състояние по време на бременността

Всички видове вибрации, избиващи от външния свят, вземат участие в съзрядането на бъдещото човешко същество – и звуковите, и светлинните, и онези, за които нямаме рецептори. Установено е, че ембрионът не само чува, но и „вида“ образи, а те на своя ред влияят върху оформянето на тялото. Чрез биохимичните реакции на майчиното тяло, реагиращо по определен начин на външния свят, плодът се „научава“ да изпитва определени чувства и да изживява различни състояния. Така в гените се кодира основата на бъдещата личност. Майката се явява посредникът между външния по отношение на тялото свят и вътрешната подредба на възприемане на

реалността. Така тя не само предава информация за света отвън, но и съвсите емоционални и ментални модели. По този начин детето се научава на цялата палитра от чувства и състояния, като се започне от страхът, несигурността, гнева, самосъжалението и се стигне до радостта, мира, любовта, състраданието, позитивната нагласа към живота, чувството за красота. Затова майката трябва да проявява особена бдителност по време на бременността за всички свои мисли, желания и чувства и да поддържа позитивно отношение към живота, да бъде това, което би искала да бъде нейното дете.

Взаимоотношенията на майката с нероденото ѝ дете са особено силни. Няма друго такова време в живота, при което дъщеря души да са толкова дълбоко свързани и да споделят всеки един миг от своя емоционален свят. Всички емоции, които преминават през майката, се предават през плацентата от молекулите посредници и придо влияят върху израждането на мозъчните клетки и емоционалния характер на детето през целия му живот. Чрез нервните въръзки, които се формират у нероденото, чрез хормоните и ендорфините – химическите носители на емоциите, детето се учи на чувства и формира определена нагласа към живота. Стимулатите от външната среда са тези, които дават материала на първата опитност, в реакцията идва според научения урок. Една майка, която преодолява трудностите с оптимизъм, е една майка, безпокойна от страхове и притеснения, ще научат децата си на съвършено различни реакции. Така гъв гъвца с различна пренатална опитност на един и същ стимул ще покажат различни реакции – едното с любопитство и смелост, другото с плач, разтърсващ нервната система...

В България все още не се обръща достатъчно внимание на този важен аспект от израждането на бъдещото същество – времето на вътрешното му развитие и времето на неговото раждане. Макар вече да има много научни публикации за родовата травма и нейното негативно влияние, в никој една болница не се вземат предвид тези важни психологически аспекти.

По отношение на пренаталното въздействие можем да дадем няколко идеи на бъдещите майки:

■ Бъдете щастливи, бъдете радостни, учете детето си на хормоните на радостта и любовта. Отделяйте време за „радостен душ“ през деня. Ако имате музика, която ви носи радост, пускате си я през деня и си представяйте как обливате детето си с светлина и любов.

■ Измислете си песничка – по възможност с ваши думи и мелодия, и пейте поне по Веднъж на ден. Думите ѝ може да са простички, но да включват важните за Вас неща, които искате да предадете на детето си – качествата, които искате да изградите в него.

■ Избиягайте по възможност негативните преживявания, научете се да се справяте със стреса и да трансформирате негативните чувства в позитивни. Бъдете особено бдителни за вътрешния си диалог, осъзнавайте до какви мисли и чувства ви води той и ако трябва – променете го. Спомагателно средство за това е някоя манTRA или гори песен, но внимавайте с текста! За да се научите на тези лесни за казване неща, но тъй трудни за изпълнение, посвещавайте курсове по йога, учете медитативни техники, намерете си записи с релаксации или йога нигра, четете подходящи книги.

■ Подбирайте музиката, която слушате, филмите, които гледате, хората, с които се срещате, местата, на които ходите, гори и цветовете на грехите, с които се обличате. За храната – знаете.

