

Йога по време на бременност

Един от най-важните елементи при Йога е "осъзнаването". Осъзнаване на ролята и отговорността, която всички имаме като част от Божественото съзнание и творение. Това е основното качество, което бременната жена би трябвало да развие. Да осъзнае напълно огромната отговорност, която тя носи за здравето и бъдещето на своето дете.

Здравето е не само физическо здраве. То има и психически, духовен, емоционален, морален и пр. аспекти. Именно това цялостно здраве се формира и определя още в утробата на майката. Затова трябва най-адекватно да бъде подгответа за този изключително важен момент в своя живот и живота на детето си - предродовия период.

Йога предоставя комплексни методи за една максимално качествена и резултатна подгответка на бъдещата майка. В идеалния случай жената би трябвало да е практикувала Йога още преди зачеването. Но гори да започне, когато вече е бременна, това нейно решение ще ѝ бъде само от полза. Най-добрите резултати се получават, ако бъдещата майка започне Йога практики от началните месеци на бременността си и ги прави редовно.

Съществуват различни видове асани, които са подходящи за различните етапи на бременността.

Те гарантират запазването на жизнеността, комфорт и лекото понасяне на промените, ставащи в тялото на майката. Също така подгответят онези области и органи, които имат основно значение за износване на бебето и за самото раждане.

Асаните от серията "Паванмуктасана" са препоръчителни през времето на цялата бременност. Те са леки и лесни за изпълнение, но действат изключително ефективно и подгответат ставите, мускулите, целия опорно-двигателен апа-

рат да поемат по-лесно увеличаващото се тегло на жената, като същевременно предотвратяват евентуалното получаване на разширени вени, схващания на мускулите на краката, отоци и пр. В по-късния етап на бременността.

Друг вид асани, като напр. марджариасана, сванасана, тадасана и пр. работят за укрепване на гръбнака и мускулите на гърба, или имат за цел преместването на тежестта на плода от таза и тaka да се даде почивка на най-натоварените области на женското тяло.

В късния етап на бременността Кали асана има основна роля като подгответка за самото раждане. Подгответът се еластичните връзки на изхода на таза, перинеума, мускулите на бедрата, които вземат най-активно участие по време на раждането. Укрепените и засилени мускули по-бързо изтласкат бебето и така се скъсява времето за раждане. А при по-голяма еластичност в областта на таза, раждането става по-лесно и по-безболезнено, като се предотвратяват евентуалните разкъсвания във финалния етап на родовия процес.

По-лекото и по-бързо раждане, освен че е предпочитано от майката, е много важно и полезно за детето. Не трябва да се забравя, че преминаващи

Йога предоставя една максимално матна подгответка

през родовия канал, то също страда. Освен това, раждайки се, бебето попада в една нова, непозната за него среда. И ако влизането му в нея е проблемно, това се отпечатва като неблагоприятна самскара (впечатление) в неговото съзнание и може да се прояви под формата на някакъв проблем в по-нататъшния му живот. Разбира се, майката има пълната възможност да предотврати и трансформира тези трайни прераждания. Всичко зависи от нейната подгответка, нагласа и отношение в този момент. По тъкъв начин раждането, спрямо традицията на Йога, се превръща в истинско "посвещение" за майката и нейното дете.

Кали асана е естествената поза, възприета за раждане от жените в традиционните култури. При нея тази възможност и родовият канал са обърнати надолу в съответствие с гравитационната сила, а не както е при съвременните раждания върху родилна маса - в обратна посока. Кали асана повишава физическото и духовното участие на майката в процеса на раждането. Жената ражда по-бързо, с по-голяма сила и контрол при всяка контракция на матката, като черпи от увереността и мощта на Богинята Кали. Така раждането става един вид самоутвърждаване и ритуал и придобива духовно измерение.



Инността и раждането

Заедно с асаните е препоръчително да се правят и следните шамкарми: нети, кунджаля, лагу шанхапракшалана. Те изчистват тялото от токсини и предотвратяват често срещаните неразположения като гадене,

Излекни методи за чествена и резултата бъдещата майка.

повишено слюноотделение, лошо храносмилане, констипация и гр. Разбира се, че всичко казано допук, трябва да бъде комбинирано с едно балансирано йогийско хранене.

През различните периоди от бременността плодът в утробата развива различни органи и системи. Хранителните вещества, приемани от бременната жена, трябва през всеки период да съответстват на нуждите за развитие на всички тях.

Друга много важна част от подготовката на бъдещата майка е практикуването на пранаяма. Съществуват различни видове дихателни техники, приложими през периода на цялата бременност например: нади шодхана, брамари, уджай пранаяма, пълно йогийско дишане и гр. Те пълноценно снабдяват организма на майката и детето с кислород, осигуряват ефикасно отдалечението на отпадните продукти, спомагат за нормализирането на кръвното налягане. Също така имат ободряващо и релаксиращо действие.

В последния етап на бременността, при получаване на контракциите и при самото раждане се използват други дихателни техники: бхастрика, кумбхака, заедно с мулабандха, които спомагат да се намали умората, да се избегне страхът и ограничи болката. По време на родовия процес от изключително голямо значение е съществуването на пълен синхрон между дишането, физическата активност на родовия канал и поведението на родилката. Този синхрон става спонтанен и се постига чрез, когато жената се е научила в максимална степен да осъзнава и познава своето тяло (обикновено след системна и продължителна под-

готвка), и го е "оттренирала" предварително в съзнанието си.

При едни нормално протичащи бременност и раждане няма нужда от използването на медикаменти и обезблъгващи средства. Но за да може да изживее пълноценно смисъла и красотата на едно естествено раждане, жената би трябвало да притежава максимално релаксиран и спокоен ум. Затова практикуването на Йога Нидра и различни видове медитативни техники през цялата бременност е много подходящо.

Майката формира свое дете не само физически. Чрез своите мисли, чувства, опитности тя създава неговата душевност, неговия характер и съзнание. Мъдреците винаги са считали, че основната материя на детската душевна индивидуалност е изтъкана още в утробата.

детето се запазва и след раждането му, в течение на съвместния им живот.

Йога е много полезна и за цялостното възстановяване на младата майка. Съвсем скоро след раждането тя може да възстанови предишната си садхана (от времето преди да забременее) или да продължи с практиките от периода на бременността си. Освен за възвръщане на добрата физическа форма, някои от асаните, бандхите и пранаямите спомагат вторичните контракции (получавани при свиването на матката до предишните ѝ размери) да не са много болезнени и продължителни.

Йога се практикува и за поддържане на психическото и душевното равновесие на майката, за да не изпадне тя в депресия, преумора или неувереност при грижите за новороденото. Това е много важно условие и за едно успешно кърмене - незаменима храна за всяко бебе.

Наистина неизброями са ползите за майката и детето, които може да им даде едно адекватно предродово обучение. За съжаление то все още е непознато и е игнорирано от съвременните майки у нас. Като тъжен резултат - известни са от статистиката тревожни факти, които биха ни накарали да се замислим.

Според данни на Националния статистически институт на България, страната ни през последните години неизменно е на едно от първите места в Европа по брой бебета, починали в кърмаческа възраст. Този брой е с няколко пъти по-голям от повечето европейски държави. И най-голям процент (около 60-70%) от причините за тази детска смъртност са свързани с проблеми в предродовия период...

Няма нищо по-важно и по-ценено за една майка от здравето и щастието на нейното дете. Реализирайки на практика потенциала на своята природна мъдрост, тя може да му ги осигури.

Дурга (Даниела Неделчева)

Организира се
обучение за бъдещи майки
За информация и записване:
тел.(032)27-11-52;
(032)620-871, 623-917, вътр.155



Детето трябва да чувства, че е обичано, че е желано, че се грижат за него. Майката може да му помогне, като му изпраща често мисли, пълни с любов и оптимизъм, като провежда непрекъснато един вътрешен разговор с него, гарантирайки по този начин значимостта му в нейния живот. Красотата на тази близка връзка между майката и