Йога для беременных

Йог я еще тот, скажу я вам. Но, в принципе, могу назвать себя человеком увлекающимся этой темой. Я в свое время недолго и нерегулярно занималась в классе Кундалини йоги – и мне очень нравилось. Нравилось воздушно-легкое состояние после, нравились открытия, которые приходили ко мне в медитациях, нравилась моя внутренняя энергия и пружинистая походка. В общем, одни плюсы. И самое основное, чему я научилась – это с помощью дыхания изменять собственное состояние, очищать ум от ненужных мыслей и открывать сердце миру. Дыхание – это основа основ. Ведь применяя разные техники дыхания можно себя завести, как юлу, или же наоборот успокоиться и расслабить.

Есть у меня подруга, которая меня познакомила с миром йоги - сначала Кундалини йоги, а чуть позже позвала меня на курс «Йога для беременных». Этот курс проходил в йога-студии «Серебряный лотос», а учителем была Наталья Макарова – психолог, инструктор по Кундалини йоги с 12-м стажем и сама мама двоих малышек. В общем, с моей стороны доверие было полное и я стала ходить на занятия. Тем более, что воспоминание о положительном йога опыте у меня были свежи.

Каждое занятие состояло из нескольких частей – беседы на определенную тему, дыхательных практик, упражнений, медитаций и релаксации. Все продуманно и гармонично. Поскольку я начала ходить уже на позднем сроке, то до конца курса я беременной проходить не успела :) Темы, которые мне удалось застать были такие: самомассаж во время схваток, профилактика растяжек (массаж, масла, обливания, растирание щеткой из натуральной ворса), позы в родах, встреча с акушеркой, домашние роды, укрепление мышц тазового дна и промежности. Скажу так – было много информации, которую не давали нам в Школе для беременных, но которая очень пригодялась мне в схватках и родах. Очень пригодился самомассаж, который действительно снимал боль при схватке! Очень пригодился совет про массаж всего тела сухой щеткой – это дает осознание границ своего тела и заряжает энергией. Я и сейчас его делаю. Также в следующий раз буду более тщательно готовить, извините, промежность и все необходимые в родах мышцы – делая массаж и втирая специальные масла. Может удастся избежать эпизиотомии в следующий раз. Про нее я еще напишу – не то, чтобы это что-то ужасное, но в следующий раз я хочу ее избежать (как и любой операции), готовясь заранее. Например, грудь и живот благодаря ежедневным втираниям различных масел остались в прекрасной форме без растяжек, хотя генетика говорила обратное. А вот самое важное из вида я упустила..

Но самое главное, что дали мне эти занятия йогой – это техники ДЫХАНИЯ! Ни в какой школе для беременных вы не будете так много тренироваться. А дыхание в родах – это наше все. И если регулярно его тренировать – то в родах все будет автоматически и легко. И, поверьте, это то, чему стоит уделить максимум времени. А помимо дыхания я каждый раз заряжалась чудесной энергией и настраивалась на легкие и радостные роды. Именно так – легкие и радостные! Эта фраза пришла ко мне в одной из медитаций и я ее проговаривала по несколько раз каждый день вплоть до дня родов и в самих родах. Эта фраза была моей мантрой, и, повторяя ее, я создала для себя желаемую реальность. Мысли, как известно, материальны. И именно такой настрой, как показала позже практика, мне очень помог.

Искренне желаю тем, кто готовится стать мамой или уже скоро рожает настроиться на легкие и радостные роды. Или любые другие – какие хочется именно вам. Но есть одно правило – нужно по-настоящему этого захотеть, сконцентрироваться и быть честной с собой. Внутренне состояние намного важнее внешнего. Ведь, если вы спокойны и позитивно настроены, то все сложится замечательно!

Я еще поделюсь в других постах информацией, которую нам давали на йоге для беременных. Надеюсь, что она сможет вам помочь прийти в гармоничное состояние души и тела!

Сат Нам! (краткий перевод с санскрита: «Я есть истина!»)