

Роды: Боль или Наслаждение. Что выбираешь ты? 9 способов трансформации



Введение

1. А как у других?
2. Что происходит в период рождения
3. Откуда возникает боль
4. Как по-другому
5. Упражнения
6. Примеры из практики
7. О себе

Заключение

Разговор младенцев в утробе матери

1: Ты веришь в жизнь после родов?

2: Да, конечно. Всем понятно, что жизнь после родов существует. Мы здесь для того, чтобы стать достаточно сильными и готовыми к тому, что нас ждет потом.

1: Это глупость! Никакой жизни после родов быть не может! Ты можешь себе представить, как такая жизнь могла бы выглядеть?

2: Я не знаю все детали, но я верю, что там будет больше света, и что мы, может быть, будем сами ходить и есть своим ртом.

1: Какая ерунда! Невозможно же самим ходить и есть ртом! Это вообще смешно! У нас есть пуповина, которая нас питает. Знаешь, я хочу сказать тебе: невозможно, чтобы существовала жизнь после родов, потому что наша жизнь – пуповина – и так уже слишком коротка.

2: Я уверен, что это возможно. Все будет просто немного по-другому. Это можно себе представить.

1: Но ведь оттуда еще никто никогда не возвращался! Жизнь просто заканчивается родами. И вообще, жизнь – это одно большое страдание в темноте.

2: Нет, нет! Я точно не знаю, как будет выглядеть наша жизнь после родов, но в любом случае, мы увидим маму, и она позаботится о нас.

1: Маму? Ты веришь в маму? И где же она находится?

2: Она везде вокруг нас, мы в ней пребываем и благодаря ей движемся и живем, без нее мы просто не можем существовать.

1: Полная ерунда! Я не видел никакой мамы, и поэтому очевидно, что ее просто нет.

2: Не могу с тобой согласиться. Ведь иногда, когда все вокруг затихает, можно услышать, как она поет, и почувствовать, как она гладит наш мир. Я твердо верю, что наша настоящая жизнь начнется только после родов. А ты?

Имам Аль-Газали

Введение

Что есть рождение... Какой смысл в себе таит? Что есть боль при рождении, - естественна и должна быть? А можно ли иначе? На что влияет боль? в последующем, и есть ли такая связь?

Работаю с последствиями рождения в боли каждый день и вижу эту связь на каждой консультации. Накопился огромный опыт, которым хочу с вами поделиться.

В этой книге вы узнаете, как можно по-другому, в наслаждении, а не в муках, рожать детишек? Разберем очень подробно каждый шаг. - Ваш выбор, как хотите вы?

Чтобы родить в боли, не надо особенно готовиться. Раз вы читаете эту книгу, то думаю ваш выбор – Рождение в радости.

1. А как у других?

В культуре Западного мира принято, что рождение ребенка – это мука, боль и страдания мамы и ребенка. Что рождение – это шок и сильная боль для малыша, и это норма.

Так думают в нашем обществе и такой взгляд навязывается в художественных фильмах, сериалах, книгах, медицинских, психологических источниках и религии. Девочки с детства впитывают страх и ожидание боли и передают его своим детям.

А возможно ли по-другому?

Врачи с удивлением описывают, что в некоторых племенах, сохранивших природный, естественный стиль жизни, женщины не испытывают боли при родах, а, наоборот – блаженство. Есть те, которые и в нашей стране рожают также.

Значит, кто-то может по-другому? Что эти женщины делают не так, как остальные?

Можно сделать вывод, что родить в блаженстве можно, раз это делают другие. Рассмотрим ниже, от чего это зависит.

2. Что происходит в период рождения

В психологии давно известно, что существует передача опыта на подсознательном уровне. Мы повторяем в момент родов опыт своего рождения.

Эмоции в этот период настолько сильные, что происходит запечатление опыта рождения на всю жизнь – матрица рождения. На эмоциональном уровне это означает, что мы многие события своей жизни проживаем по этой модели.

Рассмотрим несколько вариантов рождения.

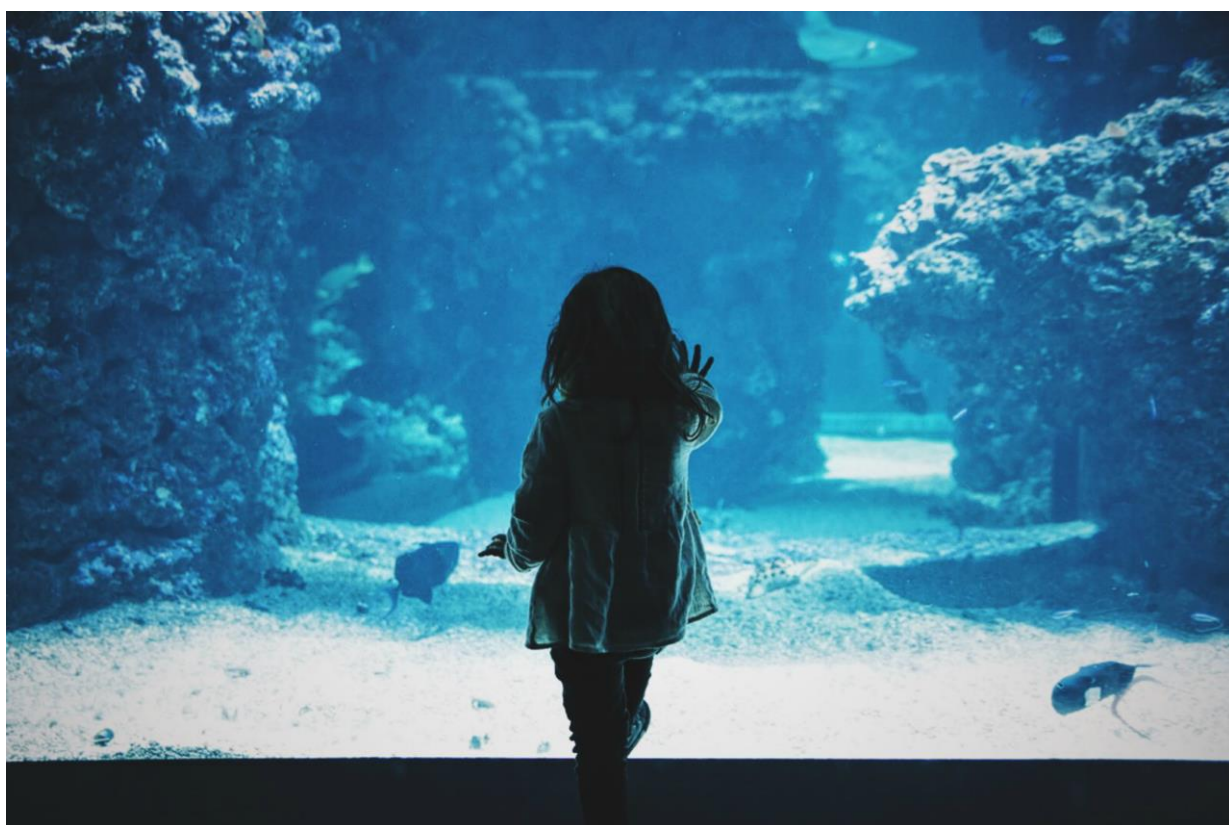
Как именно это происходит? Расскажу вам эмоции и мысли ребенка, которые вспоминают на коррекции уже взрослые клиенты.

Первый шаг. В животике уже тесно, ребенок ощущает, что он хочет идти дальше. Надо решиться и сделать первый шаг. Опуститься головкой и дать маминому организму понять, что готов идти дальше. В течение 2-3 дней запускается процесс родов. Ребенок принимает решение родиться.

Второй шаг. Раскрытие матки. Предвкушение, неизвестность, волнение. Ребенок с трепетом улавливает эмоции мамы и папы, думают ли о нем, ждут ли, хотят ли, чтобы он появился?

Третий шаг. Матка раскрылась, путь свободен, можно двигаться дальше. Мама и папа помогут. Ребеночек активно двигается головкой вперед, помогая себе ножками и ручками, двигается навстречу чудесному миру.

Четвертый шаг. Я появился! Я победитель! Мир вокруг чудесный и красивый. И мама с папой рядом, - как теплы и ласковы их руки, как вкусно пахнет мамино молочко. Я сделал это!



Посмотрите внимательно на этапы. Начиная что-то новое, мы проходим все эти этапы каждый раз. Сначала мы начинаем ощущать, что та ситуация, в которой мы находимся, уже не устраивает, «тесновато». Принимаем решение_что-то менять. Дальше думаем, как

это сделать, - наступает? этап ожидания и собирание с силами перед действием. Следующий этап – действие, мы идем и меняем, действуем. Достигли победы – «плато» – спокойствие, радость, наслаждение достигнутым. Живем некоторое время спокойно, постепенно начинает хотеться двигаться дальше, появляется новая цель, и так всю жизнь.

Эти этапы мы проходим эмоционально, совершенно идентично, так, как рождались, мы повторяем как по шаблону свой усвоенный опыт.

Так, как я описала выше, происходит не у многих, и у таких людей в жизни все благополучно. Намного чаще все по-другому.

Рассмотрим внимательнее, какие эмоции испытывает ребенок_ в современных родах у большинства, как их некоторые называют – индустриальные роды, роды на потоке в больничных условиях.

Первый этап. В животике уже тесно, скоро рождение. Папа с мамой все время ругаются, обо мне не думают, наверное, я им не нужен. Еще мама, когда узнала, что беременна, сомневалась, нужен ли я ей, а может, аборт сделать? Так печально и грустно, все время хочется плакать. Здесь, в животике, я хотя бы ощущаю маму, хоть немного чувствую связь с ней, а там неизвестно, - наверное, совсем один останусь. Что же делать, я такой маленький, от меня ничего не зависит, я ничего не могу исправить. Не хочу рождаться, лучше здесь. Но здесь уже очень тесно, и мне придется рождаться. Я должен, иначе погибну.

Второй этап. С тоской и грустью отдаюсь на волю происходящему, пусть будет, как будет, мне уже все равно.

Третий этап. Мама боится, наверное, в том мире очень страшно. Она думает о том, что мы можем умереть. Как опасно в том мире. И я буду виноват, если с мамой что-нибудь случится. Не хочу рождаться, но надо. Я никак не участвую в процессе родов. Что будет, то будет.

Четвертый этап. Родился. Вроде неплохо, можно жить. Мама где-то рядом, буду держаться к ней поближе, надо не выпускать ее из виду, чтобы не остаться одному в этом неизвестном и страшном мире. Папы нет рядом, ну и что, без него обойдемся, врачи помогут.

Большинство из тех, кто приходит ко мне с желанием решить свои психологические проблемы, родились так. К чему это приводит в последующей жизни?

Первый этап. Неудовлетворенность жизнью, мало радости, особенно ничего не хочется, все не так. Внутри сомнения, разве можно что-то изменить, я такой маленький. В этом мире_ от меня ничего не зависит, не чувствую поддержки ни от кого, я никому не

нужен. Такой человек похож на бледную тень жизни, душа не хочет так жить, а сознание не видит выход.

Второй этап. Нужно, наверное, что-то сделать, так жить дальше нет сил. Но что я могу, Господи, помоги мне, ты видишь, как мне плохо, сделай что-нибудь. Отдаюсь в твою волю, мучаюсь и страдаю.

Третий этап. Бездействие. Принятие решения только под давлением обстоятельств. Я так мучался на этой работе, не решаясь что-нибудь изменить, и меня уволили, наверное, это новый этап в моей жизни.

Муж пьет. Бьет меня и детей, но как же я уйду от него, я должна сохранять семью ради детей, может, еще все образуется. Ушел к другой (или умер) – сначала слезы и боль, а потом облегчение: наконец-то, я могу вздохнуть с облегчением.

Четвертый этап. Вроде пока терпимо. Можно жить дальше.

В момент родов закладывается эмоциональное состояние человека, как он будет смотреть на жизнь.

В первом случае – как прекрасен этот мир, все двери для меня открыты, удача и поддержка сопровождают меня всюду. Столько интересного, все хочется узнать, двигаюсь вперед, ставлю новые цели, иду к победе. Когда встречаю препятствия, во мне загорается азарт, меня это не останавливает, трудности делают меня сильнее.

Во втором случае – грустно и тоскливо, но надо жить. От меня мало что зависит, буду надеяться на лучшее. Я так слаб и беспомощен, помогите мне.

Это крайние варианты, есть промежуточные. Проанализируйте, как у вас?

Кесарево сечение – особенный разговор.

Плановое кесарево – ребенок думает о новой жизни, но еще не принял решение родиться, он еще растет и не готов идти дальше. Неожиданно он засыпает, просыпаясь, ощущает, что с ним что-то произошло. Как я здесь оказался? Почему помимо моей воли?

Как вы думаете, какая матрица закладывается?

В этой жизни все происходит помимо моей воли, от меня ничего не зависит и бессмысленно даже пробовать, все уже решено за меня. Иногда я бунтую и пытаюсь что-нибудь сделать, но еще раз убеждаюсь в своей беспомощности.

Вынужденное кесарево – ребенок принял решение родиться, мысленно готовится... Что пошло не так? У каждого своя причина. Ребенок считывает все эмоции и подсознательные реакции своей мамы, ее страхи и реагирует на них.

Какая матрица закладывается?

Принял решение, начал обдумывать, а дальше не делает. Думает – все обойдется, само как-нибудь сложится, кто-нибудь сделает за меня. Современное увлечение аффирмациями очень напоминает эту матрицу. Настроен на победу, мечтаю, готовлюсь к лучшему, но ничего не делаю. Необходимо еще два этапа – продумать, как сделать и начать действовать.

Встречала ребятшек, которые уходили в агрессию. Как посмели так поступить со мной? Раздражение и злость на тех, кто к этому причастен, на маму. Ребенок в дальнейшем отвергает каждое слово, исходящее от мамы, все принимает в «штыки», стремится делать наоборот, чтобы позлить.



Мы посмотрели, что чувствует малыш в разных родах, а что чувствует мама?

В первом случае – блаженство, роды в радости, спокойствии, любви, поддержке.

Во втором – страх, боль, одиночество, обреченность.

Мы рождаемся в определенной матрице, живем в ней всю жизнь и повторяем ее при рождении своих детей. Если папа присутствует

при рождении, то и его матрица влияет на ход рождения, также тех людей, которые присутствуют при родах.

В нас есть определенные ожидания, мысли, которые считывает ребенок. И это не только в процессе рождения, а начиная с Зачатия и весь пренатальный период.

Зачатие – это такой же значимый процесс, как и роды, который накладывает свою матрицу. Дальше малыш в животике учится у родителей, как вести себя в этом мире. К моменту родов формируется система убеждений ребенка, на 90% передача опыта произошла. Поэтому очень важно знать, что именно влияет на ребенка и как это исправить.

При подготовке к рождению самое важное – это трансформировать свой негативный шаблон рождения (маме и папе), и это можно сделать! Можно узнать, как себя ощущает малыш в животике, хочет ли он родиться, и помочь ему преобразовать отрицательные эмоции. Это особенно важно, когда есть нарушения вынашивания. Как это сделать, поговорим ниже.

3. Откуда возникает боль

Чтобы понять, когда и почему возникает боль, надо разобраться что происходит с телом женщины в момент родов.

Продолжительность первых родов составляет в среднем 10-12 часов, меньше 6 часов – считаются быстрыми родами, меньше 3 часов – стремительными. Роды – это периодически повторяющиеся схватки, сменяющиеся паузой.

Для чего нужны схватки? Схватка – это напряжение матки, для того, чтобы потихоньку раскрыть, растянуть перешеек и шейку матки. Матка представляет собой большую мышцу, наподобие груши. Первые 8-10 часов это период медленного поступательного растяжения выхода из нее.

Весь родовой процесс делят на 3 периода. Первый – самый продолжительный, составляет от 8 до 10 часов, в это время идет растяжение, раскрытие матки на 8-10 см. Боль возникает в перешейке при его растяжении.

Почему?

Каждая девочка с детства знает что роды – это боль. Уже в самом начале родов женщина в ужасе ожидает кошмарной, нескончаемой боли. Что тогда происходит? Любые изменения в теле воспринимаются как предвестники боли, все внутри сжимается от ожидания и страха. А

теперь представьте себе человека, который весь сжался, напрягся и пытается сесть на шпагат – он разорвет себе все связки и мышцы, вот это и происходит в родах. Порочный круг: все мышцы в напряжении от предвкушения боли, и боль из-за напряжения.

Каков механизм боли на уровне мышц?

Боль возникает там, где не хватает крови и кислорода. При голодании мышц возникает резкая боль.

Факторы, почему это происходит:

- сильное напряжение мышц, спазм кровеносных сосудов, высокий уровень адреналина,
- неправильное положение тела,
- недостаток кровообращения из-за положения тела, хронического нарушения кровообращения в области таза,
- недостаток энергии.

Разберем подробнее каждый фактор.

Когда у женщины состояние страха, ожидания боли, неизвестности, отсутствие поддержки, неуверенность – такие эмоции часто возникают в больнице (роддоме), состояние тревоги – повышается уровень адреналина, этот гормон автоматически делает мышцы жесткими, все тело напрягается.

Какое положение тела может быть неправильным?

При положении лежа на спине, ребенок с околоплодными водами давит на брюшную аорту, которая является основным поставщиком крови (кислорода, питательных элементов) к матке и ребенку. Наступает голодание тканей, что приводит к боли у матери и кислородному голоданию ребенка.

Также при таком положении возникает еще одна проблема.

В родах все очень естественно, задача женщины максимально расслабиться, раскрыться (раскрыть матку) как цветку, и всё происходит само, сила тяжести помогает ребенку продвигаться к выходу. В родах не должно быть напряжения. Напряжение = Боли.

Заблуждение, рожденное современное цивилизацией, что необходимо невероятное усилие чтобы родить ребенка, его надо вытуживать. В родах не надо напрягаться, это естественный процесс.

Чтобы было понятно, приведем такое сравнение. Когда в организме все в норме, то в туалет по-большому мы ходим естественно, не напрягаясь. Когда у нас проблемы, запор, нам приходится тужиться изо всех сил, зарабатывая геморрой, что и происходит в современных, индустриальных родах – геморрой, лопнувшие вены и капилляры, ухудшение зрения.

Представляете, какие усилия нужны, чтобы вопреки силе тяжести, только мышцами влагалища и матки, вытолкнуть 3-5 кг? Для чего нужны такие муки? В современных родах – **чтобы врачу было удобно работать!!!**

Самое естественное положение, которое интуитивно в естественных условиях выбирает женщина: на корточках; сидя на коленях с раздвинутыми ногами с опорой на что-нибудь (или на мужа).

Во время коррекции клиенты мне рассказывали, что на психологическом плане у них возникало ощущение безысходности: они пытаются родиться, двигаться, а непреодолимая сила тянет их назад (сила тяжести). Возникает ощущение, что все попытки бесплодны. Отсюда – жизненный стереотип, что достижение нового – это бесконечный круг с непреодолимыми, смертельными опасностями, и достижение чего бы то ни было невероятно сложно, кажется, что всё окружающее пространство против.

Каждый из нас живет в своей реальности и верит в неё!

Мы уже разобрались с тем, что боль возникает из-за недостатка питания тканей, нарушения кровообращения – это может возникать также из-за неправильного положения костей таза. Часто женщины приходят к родам с хроническим нарушением кровообращения в органах таза. Поэтому всем беременным на ранних стадиях, готовящимся к беременности желательно проконсультироваться у мануального терапевта, все ли у них в порядке.

Недостаток энергии.

Рождение ребенка требует большого количества энергии. Женщина вовлечена в процесс от 6 до 12 часов, и ей должно хватить на него энергии. Здесь возникает две задачи. Экономно тратить во время родов и в беременности наращивать запас энергии.

Экономно тратить.

Во время родов не должно быть пустой болтовни, отключите телефон, совсем! Ничего не должно отвлекать вас от ребенка и от процесса рождения. На разговор вы тратите энергию, также во время произнесения звуков происходит вибрация брюшной диафрагмы, лежащей на матке, что может привести к сбою ритма родов. У матки свой ритм сокращений, и когда вы отвлекаетесь на посторонние темы, может происходить замедление родовой деятельности. Также во время родов нужно уметь отдыхать между схватками, расслабляться, для этого нужно тренироваться до родов, есть уникальное упражнение, которое помогает это натренировать, разберем его ниже.

Технику накопления энергии мы будем подробнее изучать на занятиях Школы родительства.

Источником энергии во время родов и в течение беременности является также дыхание. У дыхания три задачи: наполнять энергией, расслаблять, успокаивать и погружать в состояние транса. Упражнение по дыханию рассмотрим ниже.

С дыханием связан один нюанс, о котором мало кто знает. Все наши стрессы, которые мы испытываем, влияют, прежде всего, на дыхание, спазмируют легкие и диафрагму. Диафрагма представляет собой дыхательную мышцу, прикрепленную к нижней части грудной клетки и позвоночнику. У большинства людей диафрагма находится в сильном напряжении, что связано с подавленными эмоциями.

Это приводит к нарушению питания энергией всех органов ниже диафрагмы. Во время родов это особенно чувствуется. При нехватке энергии в нижней части тела, происходит такое частое явление у рожаящих, как слабость в ногах, дрожь, что сильно мешает родам. А матка и ребенок недополучают энергию и кислород от дыхания.

Самый прямой путь к расслаблению диафрагмы – устранение эмоций, которые её блокируют, особенные дыхательные упражнения и массаж диафрагмы на ранних этапах беременности. Более подробно мы это рассмотрим на Школе.



4. Как по-другому

Мы разобрали все основные «камни преткновения», которые появляются во время родов. Теперь подробно рассмотрим, а как же можно родить по-другому. Как некоторым удается родить в блаженстве, испытывая не боль, а наслаждение? Рассмотрим основные, ключевые различия и необходимые шаги.

Я опишу идеальные условия, вы думайте, как и где их создать.

1 фактор. Самое основное различие родов в боли и блаженстве – это преобладающие чувства и эмоции. От чувств и эмоций меняется гормональный состав крови. В состоянии блаженства кровь насыщена окситоцином и эндорфинами, они являются природным обезболивающим средством, вы обезболиваете себя и ребенка, делая его рождение радостным и приятным. Закладываете в нём положительные ощущения от мира, в таком состоянии рождаются победители по жизни. Когда таких людей будет большинство, мир изменится!

Эти гормоны появляются в состоянии любви и радости – они противоположны страху и напряжению. Полного слияния и приятия ребенка, безграничной любви к нему и чувству единства. Кажется, что это естественное состояние женщины, но это совсем не так. Мы находимся в плену матрицы своего зачатия и рождения.

Чтобы родить в таком состоянии, надо трансформировать свои стрессы в этих периодах и быть в этом состоянии всю беременность. Для этого надо поработать. Как это сделать быстрее и эффективнее, расскажу позже.

Женщине необходимо быть вовлеченной в процесс рождения полностью: только я и ребенок. Если её постоянно отвлекают, у неё нет возможности уединиться, чтобы никто не видел и не отвлекал, если присутствует состояние волнения и тревоги или агрессии со стороны окружающих, отсутствие поддержки, повышается адреналин, все напрягается.

Интимная, спокойная обстановка, в полумраке, поддержка мужа, если у вас близкие взаимоотношения, или мамы, если она может создать такую обстановку.

Вам необходимо понять, что здоровье, счастье и благополучие вас и вашего ребенка зависят только от вас, вашего душевного состояния. Несчастья в родах – это не стечение обстоятельств, не ошибка врачей, не выбор судьбы! Это прямое следствие вашего душевного состояния!

Только от вас зависит, как родится ребенок и будет ли он здоров. Понимание этого приходит на коррекциях, когда взрослые люди рассказывают, как они страдали и плакали в животике у мамы, как они

не хотели рождаться. А переносенные дети выбирают смерть и передумывают в последний момент. Как сказала одна девушка, чтобы не расстраивать маму.

Ребенок все ощущает и чувствует, каждую вашу эмоцию, начиная с Зачатия, он знает все нюансы ваших переживаний и отношений с мужем и миром. Если вы испытываете ощущение одиночества и депрессии по жизни, малыш чувствует то же самое.

Состояние ребенка можно откорректировать, чтобы он подошел к родам с радостью. Тогда все будет неминуемо идеально, при правильной подготовке.

Итак, для достижения состояния блаженства в родах, когда в крови огромное количество эндорфинов, нужно состояние любви – для этого необходима трансформация матрицы Зачатия и Рождения у вас и вашего мужа, если он с вами во время родов.

2 фактор. Умение входить в трансное состояние. Состояние полной расслабленности и единения с ребенком возможно только в трансном состоянии – то есть состоянии глубокой медитации и расслабления.

Когда вы отключаете логическое мышление и оценивание окружающего (происходящего?) и полностью уходите в ощущения единства с ребенком, любви и чувствования своего тела.

Тогда включается память подсознания, память миллиардов праматерей, которые прошли этот путь, и в вас заложены эти знания на генетическом уровне. Для того, чтобы не мешать этим знаниям проявиться, необходимо отключить логику, пусть обеспечивает безопасность ваш муж – это его главная задача в родах, обеспечить безопасность и поддержку, физическую и энергетическую.

Для нахождения в таком состоянии нужна спокойная обстановка, где никто не мешает, не видит, где полумрак.

Очень хорошо, если роженица в течение беременности практиковала медитации, ей легче понять это состояние. Медитируйте, подойдет любая медитация. Подробнее на ней мы остановимся на занятиях.

3 фактор. Дыхание. Практика особенного дыхания во время беременности дает насыщение энергией. Во время родов помогает расслабиться, легче достичь трансного состояния, обеспечить кислородом ткани, что расслабляет и обезболивает мышцы. Упражнение рассмотрим в следующей главе.

4 фактор. Естественный рефлекс на напряжение или боль у каждого человека – еще большее напряжение. В родах это критически неприемлемо. Что делать? Существует уникальное упражнение,

которое взято из техник НЛП и адаптировано к родам врачом Изабеллой Воскресенской.

Практика этого упражнения в течение беременности позволяет натренировать тело так, чтобы оно расслаблялось все больше и больше при повышении напряжения матки. Что позволяет погружаться в трансовое состояние в течение всего периода родов и отдыхать (спать) в период схваток. Устранить главный фактор боли – напряжение мышц. Разберем это упражнение в следующей главе.

5 фактор. Теплая вода. Схватки и роды в теплой воде – что это дает? Вода расслабляет, именно для этого она и применяется. Чем больше расслабление, тем приятнее роды. Еще один способ расслабиться. Кто-то лежит в ванне при схватках и выходит рожать на сушу, кто-то рождает в воде. Каждая женщина уникальна, и только вы для себя можете сказать, как хочется вам. Доверяйте мудрости древней женщины внутри вас!

6 фактор. Тренировка мышц промежности. Чем более тренированы ваши мышцы, тем в них больше эластичности и крепости. По сути, это умение раскрывать матку без напряжения. Без тренировки это довольно сложно. Просто удивительно, раскрываешь матку, а при этом напрягаются все мышцы ниже пояса, плюс мышцы лица. Необходима тренировка. Можно практиковать упражнение Кегеля, они достаточно известны, я не буду их пересказывать. В этой книге мы рассмотрим более простое упражнение, которого будет достаточно при эффективной тренировке в течение беременности.

7 фактор. Расслабление диафрагмы. Мы уже говорили, насколько это важно для эффективного питания кислородом всех органов малого таза. Подробнее будем разбирать на занятиях.

8 фактор. Упражнения на восстановление положения костей таза. При правильном положении костей матка хорошо омывается кровью и получает достаточно кислорода.

9 фактор. Положение тела во время родов. Неестественность и опасность положения лежа на спине мы рассматривали выше. Возможные положения мы будем разбирать на семинаре. Вы легко найдете его сами, когда расслабитесь и почувствуете, чего вам хочется.

5. Упражнения

Дыхание. Существует огромное многообразие техник дыхания в родах. Приведу здесь одно упражнение, на мой взгляд, самое эффективное и оптимальное.

Делаете быстрый, глубокий вдох. Выдыхаете сквозь сжатые зубы, расслабив и приоткрыв губы, произнося звук sssssss. С такой скоростью, чтобы к концу выдоха у вас в легких уже не оставалось кислорода.

Упражнение очень хорошо насыщает кислородом и энергией. Желательно тренировать его в течение всей беременности, а также и вне беременности – стимулирует питание мозга и повышает энергетику. И, естественно, в момент родов, этого упражнения вполне достаточно, чтобы не придумывать еще что-то.

Делать в течение дня 3-5 раз по 5-10 мин, пока комфортно и нравится.

Тренировка мышц промежности. Сядьте на стул с твердой поверхностью и надавите на него промежностью. Главное при этом - не напрягать больше ни одну мышцу. Автоматически у всех напрягается лицо – эти мышцы связаны. Тренируемся, чтобы добиться состояния расслабления всех мышц при напряжении одной.

Тренировка расслабления при напряжении. Лучше всего начинать тренироваться в самом начале беременности. Если позже, то не менее 40 дней, если у вас осталось мало времени, уделите этому занятию как можно больше времени, несколько раз в день.

Когда вы хорошо натренируете это упражнение, вы будете автоматически погружаться в расслабление и трансовое состояние при возникновении напряжения, что будет вам очень полезно не только в родах, а и в течение беременности и ухода за ребенком. Будет меньше стрессов.

Начнем упражнение.

Необходимо уединиться, чтобы вам не мешали, отключите телефон. Примите удобное положение - лежа или полусидя на кресле.

Сосредоточьтесь на том, что чувствуют пальцы левой руки, ощутите поверхность, на которой они лежат. Сохраняя эти ощущения, почувствуйте, что ощущает ваша правая рука. Теперь к этим ощущениям прибавьте, что вы чувствуете левой ногой, потом правой.

Вот вы уже погрузились в ощущения тела и внешний мир для вас не существует. Сосредоточьтесь на дыхании и биении сердца.

Почувствуйте ритм и спокойствие, которое разливается по телу.

Теперь напрягите левую руку, в то время, как остальное тело все больше расслабляется. Расслабьте.

Теперь напрягите правую руку, все больше погружаясь остальным телом в расслабление. Расслабьте.

Напрягите левую ногу, все тело расслабленно, погружайтесь все больше в расслабление. Расслабьте.

Теперь правую ногу и дальше накрест – левую ногу и правую руку, правую ногу и левую руку, параллельно – левую ногу и левую руку, правую ногу и правую руку.

Все равно, что вы будете напрягать, смысл в том, чтобы выработать привычку сознания погружаться в расслабление все сильнее и сильнее при увеличении напряжения.

В родах у вас будет периодически напрягаться при схватках матка, и вам необходима привычка тела расслабляться и не мешать ей раскрываться, этим самым вы устраните основной источник боли – напряжение.

Будьте терпеливы, у каждого свой период освоения этого упражнения. Реакции на это упражнение могут быть совершенно индивидуальны, не сдавайтесь. Зато потом возникает такое состояние полета, напряженная часть тела совершенно не мешает оставаться в расслаблении, вы можете двигаться, поворачиваться, так как хочется телу, в то же время оставаясь полностью расслабленной.

Транс в движении. Полностью погружаетесь в ощущения тела, двигаетесь медленно, как будто изнутри.

По мере освоения этого упражнения меняйте положение тела, начните принимать позы, которые вам сейчас хочется. Медленно двигаться телом, как вам хочется, изнутри, как хочется ребенку, ощутите вашу связь, ваши желания как единое целое: что хочет он, то хотите и вы.

В беременности и родах вы едины, вы чувствуете и мыслите вместе. Для успешных родов Вам необходимо быть одной единой командой, ощущая друг друга. Ваша задача полностью расслабиться, раскрыться как цветку и дать возможность ребенку самому родиться. Рождение – это задача ребенка, первая в его жизни важная задача, ему помогает энергия ваша и вашего мужа, ему помогает сила тяжести.

Задача мамы - слиться с ним мыслями и не мешать его действиям. Ваша задача в беременности быть в полном единстве с вашим ребенком, он чувствует все ваши мысли и чувства, ощутите его желания. Вы одно целое.

6. Примеры из практики

Есть уникальная методика, которая **единственная** позволяет работать с женщиной и ребенком в период беременности. Мягкая, и в то же время, очень глубокая и дающая быстрый эффект.

Работаю с методикой психокоррекционной кинезиологии много лет и не перестаю удивляться её невероятным результатам.

Применяемый в этом методе мышечный тест дает возможность протестировать, что чувствует малыш в животике, готов ли он к родам, с каким настроением он развивается, как формируется его энергетика.

И не только узнать, но и откорректировать негативные состояния, которые могут приводить к выкидышам, патологиям развития, тяжелым родам.

С помощью этого метода можно трансформировать матрицы Зачатия и Рождения отца и матери, преобразовать подсознательные стрессы и страхи, которые они потом перенесут в процесс рождения ребенка.

Идеально бы было откорректировать эти подсознательные установки до зачатия ребенка, но это также можно сделать и в период беременности, - чем раньше, тем лучше.

За время своей работы сталкиваюсь с огромным количеством подавленных негативных эмоций у мамочек, касающихся ребенка, эти состояния мешают достичь полного единства, любви и блаженства в родах.

Если вы хотите роды в радости, здорового, счастливого и успешного ребенка, то обязательно надо откорректировать матрицы Зачатия и Родов у мамы и папы, наблюдать за психологическим состоянием малыша в течение беременности с помощью мышечного теста. Психологически подготовить малыша и маму к родам.

Приведу здесь некоторые истории из практики, которые позволяют увидеть возможности кинезиологии.

Мария, 38 лет

Для коррекции ситуации в настоящем была необходимость вернуться в период рождения - для работы с матрицей. Мария в ходе работы рассказала, что долго рождалась. Ей хотелось, чтобы маме было хорошо. Малышка чувствовала мысли мамы о том, что спокойная жизнь теперь закончилась, будут бессонные ночи, нескончаемый крик и капризы. Чтобы угодить маме и продолжить её спокойную жизнь, она решила не рождаться. Результат мыслей и действий ребенка – долгие, затяжные роды, со слабой родовой деятельностью.

Александр, 28 лет

Родился через кесарево сечение. В жизни он не торопится что-то делать, выжидает, может за него кто-нибудь сделает? Саша рассказал, что перед родами мама сильно нервничала, было непонятно почему: переживала за его жизнь, за папу, за себя, была в постоянном напряжении. Александр принял решение родиться и схватки начались, но всё было очень тревожно и запутанно. Мама всё время чего-то боялась, и малыш затаился, родовая деятельность практически остановилась. Врачи приняли решение делать кесарево. Малыш считывает эмоции и чувства мамы и принимает решения, опасные для своей жизни. Применяя инструменты кинезиологии, мы можем помочь ребеночку принять верное решение.

Татьяна, 26 лет

Обратилась за помощью из-за сильной депрессии: ничего в жизни не радует, пониженное давление. Мышечный тест показал необходимость коррекции рождения. Девушка рассказала, что ей было в животике очень одиноко, любовь от папы она не чувствовала, мама всё время была расстроена отношениями с мужем и от неё не чувствовалось тепла. Татьяна рассказывала, что была очень подавлена, и желания жить у неё не было. Она не хотела рождаться, срок уже подошел, прошла неделя, вторая, стало мало воздуха, малыш тихо умирал. Всё-таки, она решила родиться, как сказала Татьяна: «Чтобы не расстраивать маму».

Во время рождения малыша закладывается матрица поведения на будущее. В коррекциях, начиная работать с проблемами в настоящем, мышечный тест говорит нам о том, что необходимо откорректировать рождение и зачатие. С этого начинается работа над любой проблемой. Слышу похожие истории каждый день, и они удивительно похожи. Родам в боли не хватает любви.



7. О себе

- Практикующий расстановщик и кинезиолог, перинатальный психолог, аромапсихолог.
- Автор и ведущая тренингов с 2012 года.
- Автор книг:
 - «Детский страх. Алгоритм преобразования»;
 - «Здоровый ребенок. От чего зависит?»;
 - «Трудно учиться? Плохая память? Выход есть!»;
 - «Как применять эфирные масла. Психосоматика заболеваний»;
 - «Роды: боль или наслаждение. Что выбираешь ты? 9 способов трансформации».
- Создала авторское направление «Углубленная кинезиология».
- Создатель авторской методики подбора эфирных масел. Опыт применения фитотерапии с 1993 года.
- Опыт Даосских энергетических практик с 2002 года.
- Жена, мама четверых деток.

8. Заключение

Надеюсь, я донесла до вас важность эмоций и чувств мамы и папы и то, как проходит процесс рождения малыша.

Также очень важно понимать весь процесс в комплексе, знать ориентиры, что на каком этапе должно происходить, понимать динамику беременности и родов, задачу каждого периода.

Сделайте всё, что от вас зависит, чтобы подготовиться к родам в блаженстве, и расслабьтесь, перестаньте беспокоиться! Доверяйте себе и ребенку!

Вы для него лучшая мама, он выбрал вас и готов на всё, чтобы быть с вами рядом.

Самый быстрый способ усилить связь с ребенком и устранить все «подводные камни» - это углубленная кинезиология.

Более подробно мы разберем беременность, рождение и послеродовой период, уход за малышом на тренинге для мам .

Посты, новости и общение — присоединяйтесь

- Группа Вконтакте «[Ароматерапия и Здоровье](#)»
- Группа Вконтакте «[Расстановки. Кинезиология](#)»

ПЕРИНАТАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

[КОНСУЛЬТАЦИИ](#) Работаю с бесплодием, сопровождаю беременность, готовлю к родам. Помогаю при потере ребенка, послеродовой депрессии. Работаю с психосоматикой заболеваний детей.

[ОБУЧЕНИЕ](#) Тренинг для мам: Подготовка к беременности и родам. Воспитание и отношения с ребенком. Повышение квалификации по Перинатальной психологии.

- [Статьи](#)
- [Отзывы](#)

АРОМАТЕРАПИЯ

- [Консультация](#)
- [Обучение](#)
- [Статьи](#)
- [Отзывы](#)

РАССТАНОВКИ

- [Расстановка в группе](#)
- [Статьи](#)

УГЛУБЛЕННАЯ КИНЕЗИОЛОГИЯ

- [Консультации](#)
- [Обучение](#)
- [Статьи](#)
- [Отзывы](#)

Притча о матери

За день до своего Зачатия ребенок спросил у Бога:

- Говорят, завтра меня посылают на Землю. Как же я буду там жить, ведь я так мал и беззащитен?

Бог ответил:

- Я подарю тебе ангела, который будет ждать тебя и заботиться о тебе.

Ребенок задумался, затем сказал снова:

- Здесь на Небесах я лишь пою и смеюсь, этого достаточно мне для счастья.

Бог ответил:

- Твой ангел будет петь и улыбаться для тебя, ты почувствуешь его любовь и будешь счастлив.

- О! Но как я пойму его, ведь я не знаю его языка? – спросил ребенок, пристально глядя на Бога. – А что мне делать, если я захочу обратиться к тебе?

Бог мягко прикоснулся к детской головке и сказал:

- Твой ангел научит тебя.

Затем ребенок спросил:

- Я слышал, что на Земле есть зло. Кто защитит меня?

- Твой ангел защитит тебя, даже рискуя собственной жизнью.

- Мне будет грустно, так как я не смогу больше видеть тебя...

- Твой ангел расскажет тебе обо мне все и покажет путь, как вернуться ко мне. Так что я всегда буду рядом с тобой.

В этот момент с Земли стали доноситься голоса, и ребенок в спешке спросил:

- Боже, скажи же мне, как зовут моего ангела?

- Его имя не имеет значения. Ты будешь просто называть его Мама.