

Dorothy Guerra

JOGA NA CZAS CIAŻY I PORODU



Przygotowanie do naturalnych narodzin

Tytuł oryginału:
The Yoga Birth Method. A Step-by-Step Guide for Natural Childbirth

Przełożyła: Katarzyna Gąsiorowska
Redakcja: Katarzyna Pietruszka
Korekta: Beata Piecychna
Projekt okładki: Izabela Surdykowska-Jurek, Magdalena Muszyńska, Czartart
Skład: skladigrafika@gmail.com
Ilustracje: Lynn Shwadchuk

THE YOGA BIRTH METHOD
A STEP-BY-STEP GUIDE FOR NATURAL CHILDBIRTH
Copyright © 2013 by Dorothy Guerra
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com

Copyright © for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2014

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie 1
Białystok 2014
ISBN: 978-83-63965-51-8



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

www.facebook.com/illuminatiopl



www.illuminatio.pl

Wydawnictwo ILLUMINATIO Łukasz Kierus
E-mail: wydawnictwo@illuminatio.pl
Dział handlowy: zamowienia@illuminatio.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.illuminatio.pl

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	11
1. Porodowa metoda jogi	25
2. Joga podczas ciąży	41
3. Omówienie lęków dotyczących porodu.	77
4. Wielki dzień	87
5. Jak osiągnąć oświecony poród.	103
6. Już czas rodzić z jogą	137
7. Świadome podejmowanie decyzji.	205
8. Pomoc partnera podczas porodu	231
9. Przygotowanie planu porodu	249



- Asystowanie w pozycji kota/krowy 236
- Asystowanie w pozycji dziecka 235
- Asystowanie w pozycji jednorożnego króla gołębi 246
- Asystowanie w pozycji przysiadu 240
- Asystowanie w pozycji psa z głową w dół 237
- Asystowanie w pozycji rozciągniętego trójkąta 239
- Asystowanie w pozycji skłonu w przód z szeroko rozstawionymi nogami, 243
- Asystowanie w pozycji wojownika II 242
- Asystowanie w pozycji wschodzącego księżycy 244
- Asystowanie w pozycji żaby 238
- Leżenie na boku 68
- Pozycja bramy 54
- Pozycja drzewa 62
- Pozycja dziecka 140, 170, 192
- Pozycja góry 150, 174
- Pozycja jednorożnego króla gołębi 158
- Pozycja kota 142, 186, 198
- Pozycja krowy 144, 172, 188
- Pozycja króla tańca w leżeniu 58
- Pozycja króla tańca 66
- Pozycja plank bokiem 70
- Pozycja posadzonego kąta 68
- Pozycja przysiadu 148, 190, 200
- Pozycja psa z głową w dół 146
- Pozycja rozciągającego się szczeniaczka 50
- Pozycja rozciągniętego trójkąta 154
- Pozycja równoważnego stołu 48
- Pozycja skłonu w przód z szeroko rozstawionymi nogami 156, 178
- Pozycja spętanego kąta 164
- Pozycja srogiego 64
- Pozycja szczęśliwego dziecka 52
- Pozycja wielbłąda 72
- Pozycja wojownika II 152
- Pozycja wschodzącego księżycy 160, 176
- Pozycja żaby 162, 180
- Rozciąganie nóg w leżeniu 56

Wprowadzenie

Yoga Birth Method (YBM) jest sposobem na zastosowanie jogi podczas porodu, tak aby stał się on naturalnym i spokojnym doświadczeniem. To skuteczna metoda. Motywuje do tego, aby pozostawać w pełnej łączności z dzieckiem, gdy świadomie podejmujesz decyzje prowadzące do naturalnego porodu. Nauczę cię, jak zastosować filozofię jogi podczas narodzin, żeby zachować pełną świadomość i kontrolować przebieg tego wydarzenia, a także jak włączyć w ten proces odpowiednie pozycje oraz techniki oddychania w celu opanowania narastającego bólu. Jeżeli nigdy nie ćwiczyłaś jogi, nie martw się – ta metoda jest bezpieczna dla każdego i może być stosowana codziennie lub tak często, jak tego zapragniesz, jeszcze zanim na świecie pojawi się twoje dziecko. Najlepsze jest to, że nauczę cię nawet tego, jak zmotywować partnera do codziennych ćwiczeń, aby był przy tobie w pełni zaangażowany, gdy już nadejdzie ten wielki dzień.

Metoda jogi może być stosowana przez każdą kobietę pragnącą pozytywnie przeżyć doświadczenie związane z narodzeniem dziecka, niezależnie od jej poziomu zrozumienia zasad jogi. Techniki są proste i łatwe do zastosowania. Jeżeli nigdy w życiu nie byłaś na zajęciach jogi, nie czuj się onieśmielona. Gdy zapoznasz się z ośmiostopniową ścieżką opisaną w rozdziale 5, nabierzesz pewności siebie

w jej stosowaniu zarówno podczas przygotowania do porodu, jak i w jego trakcie. Może nawet zdecydujesz się kontynuować te ćwiczenia po urodzeniu dziecka, aby odzyskać formę oraz zrelaksować się i cieszyć nowym życiem rodzinnym.

Jeżeli już regularnie ćwiczysz jogę, metoda pogłębi twoje zrozumienie bezpiecznych pozycji jogi w ciąży i zachęci cię do takich ćwiczeń, które są korzystne w procesie rodzenia. Docelowo zastosujesz ćwiczenia podczas porodu, aby kontrolować swoją postawę, opanować ból i ukierunkowywać swoją energią, zarówno fizyczną, jak i umysłową. Przy tej lekturze zauważysz, że poród nie przebiega według czarno-białego schematu i nie ma też żadnego podręcznikowego opisu przebiegu narodzin twojego dziecka. Poród przedstawiono z uwzględnieniem odcieni szarości, gdyż przede wszystkim jest on kierowany zgodnie z twoimi decyzjami i potrzebami twojego dziecka. Wszystko, co z pewnością możesz zrobić, to zdobyć wiedzę o tej „szarej strefie” i mieć przygotowany plan działania, jak w tym wielkim dniu panować nad swoim umysłem, ciałem i duchem.

Zakładam, że sięgasz po tę książkę, ponieważ chciałabyś rodzić w naturalny sposób. Może nawet zastanawiasz się nad różnicą między porodem naturalnym a wspomaganym farmakologicznie. Poród naturalny to taki, podczas którego w całym jego przebiegu kobieta nie stosuje żadnych leków. Zdaje się ona na oddychanie i własną strategię rodzenia, aby zakończyć ten proces wydaniem dziecka na świat. Poród wspomagany farmakologicznie to taki, w którego proces interweniuje się, podając leki inicjujące poród, wpływające na jego przebieg, opanowujące ból lub zapewniające bezpieczeństwo matce i dziecku.

Stosuje się wiele rodzajów leków, aby pomóc w określonych sytuacjach (opiszę te sytuacje w rozdziale 7), jednak ważne jest, aby wiedzieć, że zastosowanie środka przeciwbólowego nie zawsze oznacza bezbolesny poród. Jednymi z głównych powodów, dla których kobiety optują za unikaniem środków farmakologicznych, są ich skut-

ki uboczne, a najczęściej chodzi o to, że ich składniki przedostają się poprzez krwiobieg matki do krwiobiegu dziecka. Jeżeli dziecko źle na to zareaguje, jego rytm serca może gwałtownie zwolnić lub przyspieszyć, a to z kolei może prowadzić do przymusowego szybkiego porodu. Dziecko może przyjść na świat pod wpływem leków, co w efekcie może zaburzyć jego reakcję na karmienie piersią; matka również może źle zareagować na lek.

W każdym wypadku, ilekroć stosuje się leki, istnieje zawsze ryzyko, które musi być wzięte pod uwagę. Moim celem jest pomóc tobie przejść przez takie sytuacje i podjąć najlepsze decyzje zarówno dla ciebie, jak i dla dziecka, niezależnie od tego, czy twój poród będzie całkowicie naturalny, czy też zostanie włączona interwencja lekarska. W rozdziale 7 opisuję wiele sytuacji wymagających interwencji medycznej i nauczę cię, jak masz dokonywać wyboru oraz jak stosować metodę jogi jako alternatywę dla takiej natychmiastowej interwencji.

Jeśli to twoje pierwsze dziecko, możesz nie mieć pojęcia, czego się spodziewać, i może już sama zdążyłaś przekonać się do tego, że nie będziesz w stanie urodzić dziecka bez żadnych leków, albo odwrotnie, może jesteś nieugięta i planujesz tylko i wyłącznie poród naturalny. Decyzja, aby rodzić naturalnie, niesie za sobą korzyści dla ciebie i dla dziecka, takie jak możliwość ruszania się podczas skurczów, zdolność czucia własnej siły parcia oraz możliwość wstania i chodzenia po porodzie. Także twoje dziecko będzie bardziej żwawe podczas porodu i łatwiej nauczy się ssać piersi. Lista korzyści jest niezliczona. Niemniej jednak, aby urodzić w pełni naturalnie, musisz mieć do tego przygotowaną odpowiednią technikę, która pomoże ci opanaować trudności związane z bólem, wyczerpaniem i frustracją. Gdy już rozpocznie się poród, pozostanie wierną swoim postanowieniom naturalnego rodzenia stanie się prawdziwym wyzwaniem. Ćwiczenie porodowej metody jogi da ci motywację i odpowiednie sposoby na to, abyś mogła tego dokonać. W rozdziale 5 przedstawiona zosta-

nie ośmiostopniowa ścieżka postępowania, która pomoże ci kontrolować siebie podczas skurczów, oddychać w trakcie silnego bólu, opanować negatywne emocje i ostatecznie kontrolować przebieg całego porodu, od początku do końca. To twój przewodnik, krok po kroku, do naturalnego porodu.

Jako wykwalifikowana instruktorka jogi, także jogi dla kobiet w ciąży, doula i instruktorka prowadząca zajęcia w szkole rodzenia mam wszelkie atrybuty, aby służyć ci wsparciem podczas porodu. Zostałam zainspirowana do opracowania metody jogi dla kobiet w ciąży poprzez moją pracę jako właścicielka studio jogi i trenerka.

Zdałam sobie sprawę z tego, że moje nauczanie przygotowujące rodziców do narodzin dziecka i praca podczas porodu idealnie do siebie pasują. Zaczęłam włączać zasady klasycznej jogi do opieki nad moimi klientami, aby pomóc im poradzić sobie z ich nastawieniem do samego procesu rodzenia. Uświadomiłam sobie, że poród potrafi być zdumiewający, i powinien taki być. Jedyną potrzebną kobiecie rzeczą, aby tak się stało, jest pokierowanie nią poprzez odpowiedni ruch i oddychanie, dzięki czemu zdoła ona podnieść swój próg tolerancji bólu, gdy ten będzie narastał. Moja praca związana z przedporodową jogą pomogła uzupełnić ten brakujący element układanki i zaczęłam radzić kobietom zastosowanie odpowiednich pozycji i technik oddechowych dobranych do emocjonalnych i fizjologicznych etapów porodu. Tak w naturalny sposób narodziła się metoda jogi podczas ciąży i porodu YBR. Moim celem jest nauczyć kobiety, że poród jest ich podróżą oraz prawem i przywilejem, że jako taki powinien być szanowany, także w środowisku medycznym. Kobiety potrafią mieć piękne porody, które nie są medycznymi procesami, i potrafią je w pełni kontrolować. Możesz poczuć się tak, jakbyś miała całą gamę opcji, z których skorzystasz podczas rodzenia. Bez względu na to, czy twój poród będzie naturalny, czy też z zastosowaniem leków, to jest twój poród i poprzez tę książkę dam ci wsparcie podczas całego procesu

oraz umożliwię tobie podejmowanie takich decyzji, które są właściwe dla ciebie i twojego dziecka.

To wspaniały czas w twoim życiu, wypełniony fizycznymi zmianami, podczas gdy twoje ciało żywi rosnące w nim dziecko. W rozdziale 2 opisuję jogę podczas ciąży, odnosząc się do wielu z tych zmian. Informacje zawarte w tej książce będą dla ciebie źródłem wiedzy dotyczącej tego, jak możliwie najłagodniej i bez obaw przejść przez poród. Mówię „bez obaw”, ponieważ wiem, że przez dziewięć miesięcy ciąży nie unikniesz trosk i niepokoju. To normalne. Ta książka umożliwi ci pokonanie lęku i pomoże być pewną swoich sił w trakcie rodzenia. Zamierzam wytłumaczyć ci wszelkie twoje negatywne wizje porodu oraz pomóc ci się przygotować do opanowanego i spokojnego przeżycia, czemu posłużą przedstawione tutaj fakty, wiedza i twoja pewność siebie.

Rzeczywistość jest taka, że poród dziecka jest tak samo naturalnym zjawiskiem jak trawa rosnąca na trawniku przed twoim domem czy drzewa w lesie. Rodzenie jest częścią naszej egzystencji. Zwierzęta na tej planecie robią to bez wizyt w gabinetach ginekologiczno-położniczych i bez pobytu w szpitalu. Kobiety w ubogich krajach rodzą bez wygod i wsparcia medycznego. W żadnym wypadku nie sugeruję, że poród naturalny oznacza rodzenie w samotności, bez pomocy czy wygod. Korzystaj z przytulnego otoczenia domowego albo z warunków szpitalnych i zaufaj zespołowi medycznemu, który pomaga ci w sposób pozytywny i fachowy. Poród naturalny oznacza przeżycie narodzin dziecka w najradośniejszy, świadomy sposób i w miarę możliwości bez użycia leków, ponieważ właśnie tak zaplanowała to matka natura.

Dlaczego miałabyś chcieć doświadczyć naturalnego porodu i odczuwać cały towarzyszący temu ból zamiast skorzystać z leków i rodzić bezboleśnie?

Dla każdej kobiety jest inna odpowiedź na to pytanie. Ale popierając wybór naturalnego porodu, odpowiedzią jest, że to najlepszy spo-

sób na zachowanie kontaktu z dzieckiem i utrzymanie kontroli nad swoim ciałem, kiedy ty i dziecko będziecie razem przechodzić przez cały proces rodzenia.

Zastosowanie środków farmakologicznych jest strategią pomocy radzenia sobie z bólem i właściwie wyeliminowaniem jego intensywności. Pamiętaj jednak, że ich użycie nie zawsze oznacza pozbycie się bólu. Kiedy przyjmiesz leki, będziesz mniej aktywna. Pozwolisz swojemu dziecku, aby pracowało samodzielnie. Aby się urodzić, dziecko musi wykonać serię ruchów, które zostaną wytłumaczone w dalszej części tej książki. Ruchy te wymagają od twojego dziecka odpowiedniego ułożenia, obrotu i dopasowania do dróg rodnych. Oprócz tego dziecko doświadcza przejściowych zmian w strukturze kości, aby było w stanie dopasować główkę do przejścia przez miednicę. Przez cały czas porodu wiele zależy od pożytecznych, silnych skurczów, które ułatwiają ten proces. Kiedy zastosujesz leki, jakość twoich skurczów będzie zmniejszona, a twojemu dziecku będzie trudniej pracować i w efekcie się urodzić.

Czasem leki są niezbędne. Jeśli strach rodzącej kobiety utrudnia poród albo jej panika wywołuje u dziecka oznaki dystocji (trudności okołoporodowych), wówczas leki mogą być najlepszą opcją, aby pomóc jej się uspokoić i przywrócić przebieg porodu na właściwy tor. (Omówię dystocje w rozdziale 3). Ideą metody jogi jest przygotowanie kobiety do osiągnięcia relaksu przed porodem i zachęcenie do rozpoczęcia go z pełną świadomością i spokojem wewnętrznym, aby uniknąć ewentualnych komplikacji. Jeżeli będziesz ćwiczyć techniki ośmiostopniowej ścieżki, wyeliminujesz ze swojego porodu strach i niepokój.

Techniki stosowane w metodzie jogi YBR są przeznaczone do blokowania objawów dolegliwości i wspierania cię w utrzymaniu łączności z dzieckiem przez cały czas porodu, aby uniknąć stosowania leków. Kluczem do wybrania naturalnego porodu jest wiedza na temat tego, czego się spodziewać, i eliminacja czynnika strachu. Wiedza oraz świadomość istoty zmian zachodzących podczas fizjologicznych i emo-

cyjonalnych etapów porodu daje ci możliwość przygotowania strategii do stawienia czoła tej sytuacji. Rodzenie dziecka uważane jest za ciężką pracę, ponieważ pod wieloma względami nią jest. Wykorzystując metodę jogi, poprowadzę cię przez te zmagania i sprawię, że będą one efektywne. Poród nie musi być bolesny ani wyczerpujący. Techniki przedstawione w tej książce przeprowadzą cię przez cały proces, aby pomóc ci kierować swoją wizją porodu. Będzie to również pomocne w zrozumieniu roli twojego dziecka podczas porodu i umożliwi wam wspólną pracę. Oboje się przekonacie, że z doświadczaniem bólu należy współpracować, a nie mu przeciwdziałać. Przedstawione techniki są specyficzne i nie wymagają od ciebie jakiegokolwiek wyboru najlepszej opcji. W uporządkowany i konkretny sposób przedstawiają, jak się ruszać, oddychać i myśleć w każdej fazie porodu. Jedyne, co musisz zrobić, to postępować zgodnie z kolejnymi krokami opisanymi w rozdziale 5.

Ta książka pomoże ci:

- zrozumieć, czym jest joga i jak przebiega podczas porodu ośmiostopniowa ścieżka;
- zrozumieć, co się z tobą dzieje fizycznie i emocjonalnie podczas porodu;
- zrozumieć, jak zastosować ośmiostopniową ścieżkę w każdej fazie porodu;
- zrozumieć medyczny aspekt rodzenia, abyś mogła podejmować świadome, przemyślane decyzje;
- zrozumieć, że joga może odgrywać w ciąży ważniejszą rolę niż zwykłe ćwiczenia fizyczne: jest podróżą do narodzin dziecka;
- włączyć partnera do współdziałania w stosowaniu technik wspomagających poród;
- zrozumieć, jak tłumaczyć innym metodę jogi, aby również oni opanowali wiedzę potrzebną do świadomego

przeżycia takiego doświadczenia, jakim jest poród naturalny;

- swobodnie stosować jogę w ciąży i podczas porodu, niezależnie od tego, czy już wcześniej miałaś pewne doświadczenie z jogą, czy nie.

Oto lista najczęściej zadawanych pytań na temat metody jogi podczas ciąży i porodu:

Czym jest metoda jogi podczas ciąży i porodu?

Metoda jogi jest ośmiostopniową ścieżką rodzenia, która daje kobietom pewność siebie podczas naturalnego i świadomego uczestnictwa w porodzie. Istotą tej metody jest nauczenie matki nawiązania łączności z rodzącym się dzieckiem i świadomego zaangażowania w przebieg porodu. Ściśle określona sekwencja oddychania i pozycji, dostosowana do fizycznych i emocjonalnych zmian w różnych fazach porodu, umożliwi kobietom kierowanie skurczami w spokojny i kontrolowany sposób.

Jaki jest cel metody jogi podczas ciąży i porodu?

Celem metody jogi podczas ciąży i porodu jest umożliwienie kobietom przeżycia narodzin dziecka jako naturalnego i radosnego doświadczenia. W każdym przypadku sposób rodzenia ma indywidualny scenariusz, który zawsze realizuje się podczas narodzin dziecka. Stworzyłam metodę jogi jako sposób przekazania kobietom możliwie najlepszego scenariusza porodu. Joga to jeden z najstarszych treningów oddychania, ruchu i koncentracji, odwołujący się do zdrowia i bezstresowego życia jednostki. Zastosowanie tej metody podczas porodu daje kobietom dokładnie takie samo doznanie w czasie trudów rodzenia.

Jak to działa?

Przyszła matka korzysta z ośmiostopniowej ścieżki. Zgodnie z nią nie powinna się starać walczyć ze skurczami. Właściwe będą w pełni świadome i naturalne postępowanie zgodnie z wybraną intencją, ruch, który dostosowuje miednicę matki do głównych ruchów porodowych dziecka, a także techniki oddechowe, ukierunkowujące wysiłek fizyczny w pierwszym etapie porodu. Gdy kobieta zastosuje tę sekwencję podczas rodzenia, osiągnie stan naturalnej i prostej medytacji.

Dlaczego to działa?

Ponieważ w oparciu o swoje osobiste cechy charakteru przyszła matka wybiera dwie intencje (spośród 10), na których skupia się podczas porodu. Celem jest zachowanie pełnej świadomości działania i konsekwentna realizacja swojego scenariusza porodu od początku do końca. Kolejność pozycji w metodzie jogi i odpowiednie oddychanie pomagają kobiecie w zmaganiach podczas skurczów, a wraz z ich nasileniem, w miarę postępowania porodu, sekwencja zmienia się odpowiednio do zmieniającej się intensywności. Matka jest w pełni świadoma tego, co się dzieje z jej ciałem, podczas gdy dziecko podejmuje wysiłki, by przyjść na świat. Będąc tego świadomą, jest też lepiej przygotowana do podejmowania właściwych decyzji podczas porodu.

Nigdy nie ćwiczyłam jogi; czy ta metoda będzie dla mnie skuteczna?

Tak, ponieważ postępujesz według konkretnego, prostego schematu, który jest jednocześnie dogłębny w swoim działaniu. Metoda nie wymaga wcześniejszego doświadczenia w ćwiczeniach jogi, a jedynie chęci jej zastosowania i determinacji, aby zrealizować zadeklarowany wcześniej własny scenariusz porodu.

Czy muszę rozumieć terminologię jogi?

Opis postępowania jest przedstawiony słowami zrozumiałymi dla laików i mogą z niego korzystać zarówno osoby, które chciałyby pojąć całą filozofię sanskrytu, jak i te, które oczekują informacji podanych w rodzimym języku.

Czy muszę mieć partnera?

Metoda jogi może być stosowana z partnerem lub bez niego. W efekcie końcowym techniki są wykorzystywane przez rodzącą, a partner wspiera ten proces.

Jakie są korzyści z zastosowania tej metody?

Korzyści to:

- szybszy przebieg porodu, ponieważ odpowiednie pozycje pobudzają rozwarcie i wygładzenie szyjki macicy oraz wspomagają ruchy dziecka podążającego w kierunku dróg rodnych;
- większe szanse na naturalny poród, gdyż medytacyjny aspekt pozwala kobiecie utrzymać koncentrację i w pozytywny sposób przejąć pełną kontrolę nad przebiegiem porodu;
- głębsze sprzężenie matki z wysiłkami dziecka podczas porodu;
- mniejsze prawdopodobieństwo konieczności użycia leków i interwencji medycznej, ponieważ podane techniki są ściśle dostosowane do fizycznych i emocjonalnych potrzeb matki w każdej fazie porodu;
- matka jest obecna i w pełni świadoma ruchów porodowych, ponieważ może podążać za naturalnym tokiem porodu;

- dziecko jest aktywne i w pełni przytomne podczas narodzin, a w przypadku zastosowania leków jego reakcje mogłyby być opóźnione.

Czym ta metoda różni się od innych?

Większość metod rodzenia wykorzystuje techniki oddechowe oraz medytacyjne. Jednak ta metoda jest wyjątkowa, ponieważ opiera się na silnej więzi łączącej matkę z dzieckiem podczas porodu. W przeciwieństwie do innych metod, tutaj niezbędna jest obecność matki w doświadczaniu bólu porodowego, aby pomóc jej dziecku przyjść na świat. Nie ma tu żadnego odwoływania się do czynników zewnętrznych. YBR obejmuje medytacje oraz intencje porodowe odnoszące się bezpośrednio do cech behawioralnych kobiety, a także dokładnie przedstawia swoiste sposoby opanowania bólu.

Czy potrzebuję jakiegoś specjalnego szkolenia, aby stosować tę metodę?

Nie. Jeśli przed porodem chciałabyś być w pełni przygotowana, zapoznaj się z wyborem intencji (rozdział 1) i oswój z sekwencją postępowania. Możesz jednak wziąć udział w dostępnych warsztatach lub kursie jogi dla kobiet w ciąży czy też skorzystać z pomocy douli wykwalifikowanej w tej metodzie.

Czy ta metoda jest bezpieczna?

Tak, to metoda bezpieczna i efektywna zarówno dla dziecka, jak i dla matki. Jeżeli jesteś w ciąży wysokiego ryzyka albo zdiagnozowano u ciebie infekcję paciorkowca z grupy B, stan przedrzucawkowy, cukrzycę ciążową, dystocję łożyska, pośladkowe ułożenie dziecka lub jakiegokolwiek inne czynniki ryzyka, ważne jest, abyś porozmawiała z lekarzem na temat opcji naturalnego porodu, nie-

zależnie od metody, którą chciałabyś zastosować. W tej publikacji przedstawię również, w jaki sposób możesz, mimo dolegliwości, włączyć metodę jogi na czas ciąży i porodu.

Chciałabym włączyć metodę jogi do mojego planu oddychania, ale chcę skorzystać z opcji użycia leków.

Zastosowanie metody jogi wymaga otwartości umysłu na kwestię naturalnego porodu. Jeżeli decydujesz się na użycie leków podczas procesu rodzenia, ale po zastosowaniu pewnych technik, wówczas nadal będziesz mogła kontynuować tę metodę poprzez medytacje i schematy oddychania. Możesz stracić zdolność wykonania sekwencji pozycji, gdyż pewne leki (takie jak stosowane w znieczuleniu zewnątrzoponowym, wykonywanym w odcinku kręgosłupa) wymagają od kobiety, aby pozostała podczas porodu w łóżku, i ograniczają jej możliwości wykonywania swobodnych ruchów.

Planuję urodzić dziecko w szpitalu. Czy ta metoda jest przeznaczona tylko dla kobiet rodzących w domu?

Metoda może być zastosowana wszędzie, gdziekolwiek zdecydujesz się rodzić.

W mojej okolicy nie ma wykwalifikowanych instruktorów. Jak mogę mieć dostęp do tej metody?

Skorzystanie z usług wykwalifikowanego instruktora metody jogi jest twoim osobistym wyborem. Czytając tę książkę i stosując przedstawione techniki, otrzymasz wystarczająco wiele informacji, aby podczas porodu zastosować tę metodę bez profesjonalnego trenera. Przedstawia ona wszystkie niezbędne sposoby, które umożliwią ci rozpoczęcie własnych ćwiczeń samej metody jogi lub włączenie tych technik do już ustalonego programu ćwiczeń. Jeśli chciałabyś uzyskać

więcej informacji na temat wykwalifikowanych instruktorów, warsztatów metody jogi lub prywatnej sesji zajęć, skontaktuj się ze mną poprzez moją stronę internetową.

W którym okresie ciąży powinnam nauczyć się tej metody?

Nie ma na to żadnego określonego dobrego czy złego momentu. Jednak im wcześniej rozpoczniesz się kształcić w zakresie następujących po sobie faz porodu, tym bogatszy będzie twój zasób wiedzy. Metoda jogi może być wdrażana od samego początku ciąży, gdyż sekwencja dla wczesnej fazy porodu jest doskonałym ćwiczeniem prenatalnym, które powtarzasz przez dziewięć miesięcy, a to zwiększa podatność twojego ciała na szybszy i łatwiejszy przebieg porodu. Stosując tę metodę po raz pierwszy w końcowych tygodniach ciąży lub dopiero podczas porodu, i tak stawiasz się w korzystniejszej pozycji do zrealizowania lepszego scenariusza porodu, niż gdybyś w ogóle jej nie zastosowała. Weź jednak pod uwagę, że każda kobieta jest inna i każdy poród jest inny. Metoda jogi także nie zapobiegnie nieprzewidzianym zdarzeniom, które mogą pojawić się podczas porodu. Jest to technika, która daje ci podstawy do zachowania pełnej świadomości przebiegu twojego porodu i umożliwia ci podejmowanie właściwych decyzji.

W jaki sposób mogę zachęcić mojego instruktora rodzenia do zastosowania tej metody?

Ważną sprawą będzie wybór takiego instruktora, który rozumie twoje poglądy na temat metody porodu i zgadza się z nimi. Jeżeli uważasz, że musisz przekonywać go do realizacji swojej wizji, to może nie jest on właściwym instruktorem, który spełniłby twoje oczekiwania. Jeżeli twój instruktor chciałby nauczyć się, jak korzystać z metody jogi, w Internecie znajdzie informacje o terminach szkoleń.

**Czy to tylko moda na jogę, czy jest to faktycznie metoda,
na której mogłabym polegać?**

Jest to efektywna technika porodowa, która pomaga kobietom poradzić sobie z naturalnym porodem. Trening jogi przetrwał ponad 5000 lat, ponieważ jest skuteczny – i tak samo będzie w kolejnych latach z porodową metodą jogi YBR.



Porodowa metoda jogi

Metoda zrodziła się z mojego doświadczenia jako specjalistki jogi, douli i trenerki oraz instruktorki rodzenia. Od lat prowadziłam szkolenia dla par, jak stosować jogę, aby poradzić sobie z bólem podczas porodu. U moich klientek widziałam korzyści płynące z zastosowania metody jogi zarówno podczas porodu, jak i przez cały okres rekonwalescencji poporodowej. Przedstawię w tej książce kilka prawdziwych historii porodów. Joga jest całościowym treningiem, który w określony sposób oferuje ludziom objęcie nim także ich fizycznego ciała. Pobudza nas do użycia potęgi umysłu i energii ducha.

Joga nie jest religią, lecz metodą, która ma ponad 5000 lat. Filozof żyjący w II wieku n.e., Patanjali, napisał *Sutry jogi*, które przedstawiają, jak stworzyć harmonię i osiągnąć stan oświecenia umysłu. Jego dzieło zostało napisane w sanskrycie, starożytnym języku Wschodu, a potem przetłumaczone przez wielu różnych autorów. Instruktorzy jogi na całym świecie używają jego aforyzmów, kształcąc uczniów, jak osiągnąć stan oświecenia. W efekcie końcowym uświadamiają sobie, że posiadają energię życiową nazywaną oddechem. Oddech zawiera siłę chwili obecnej. Jest on również twoim bezpośrednim połącze-

niem z dzieckiem. Tracąc zdolność oddychania, tracisz życie; bez kontroli oddechu podczas porodu tracisz umiejętność opanowania bólu i łączność z doświadczaniem porodu.

Trening pozycji jogi ma na celu pokierowanie twoich zmysłów do wyjścia poza fizyczne ciało i stworzenia swobody ruchu. Ciało jest uważane za świątynię, która zawiera nasze prawdziwe „ja”. Trenując ruch, torujesz sobie drogę do tego, aby otworzyć się na głębszy sens istnienia. W procesie rodzenia swoboda ruchu jest niezmiernie ważnym elementem w kontrolowaniu przebiegu naturalnego porodu. Koncepcja ruchu przy porodzie i ruchu w jodze jest taka sama: ruch umożliwia ci pokonywanie bólu i nawiązanie silniejszej więzi z tym, co się z tobą dzieje. Gdy jesteś w stanie rozpoznać własne fizyczne ograniczenia i dostosować do nich swoje możliwości, wykorzystujesz siłę twojego stanu oświecenia.

Moja praca jako specjalistki w dziedzinie jogi prenatalnej nauczyła mnie rozumieć, jak system oświecenia może być wykorzystany w porodzie naturalnym. Moment narodzin dziecka, gdy po raz pierwszy je trzymasz, jest oświeceniem. To bardzo proste. Uczucia, nad którym inni pracują przez całe życie, ty przeżywasz podczas porodu. Krótko po urodzeniu zdajesz sobie sprawę z tego, że celem ludzkiego istnienia jest coś więcej niż realizacja własnych dążeń.

Oświecenie poprzez podążanie ścieżką jogi wydaje się ludziom czymś bardzo trudnym do osiągnięcia. Nie zgadzam się z tym poglądem. Nie uczę tego, że stan oświecenia można uzyskać jedynie poprzez długotrwały lub nawet trwający całe życie trening. Według mojej filozofii oświecenie składa się z ruchów wdzięku i prawdy. Są one rzeczywistym i osiągnięciem tego, co następuje, gdy jesteś ich świadoma. Możesz się na nie otworzyć, zachowując się jak jogin – ktoś, kto wybrał życie zgodne z zasadami jogi. Stanowią one ważny element metody jogi podczas ciąży i porodu, a omówione zostaną na kolejnych stronach. Nauczenie się tych zasad doda ci niezbędnej pewności siebie,

abyś była w pełni świadoma tego, co się dzieje podczas porodu, i zachęci ciebie oraz twojego partnera do zaferowania sobie wzajemnego wsparcia i oddania się naturalnemu, oświeconemu doświadczeniu narodzin, niezależnie od tego, jak będzie przebiegał poród.

JAK STAĆ SIĘ JOGINKĄ

Trening jogi uczy cię, jak żyć efektywnie. Istnieje osiem zasad stylu życia jogi, nazywanych stopniami lub członami jogi. Ten ośmiostopniowy system jest przewodnikiem, który poprzez harmonię umysłu, ciała i duszy wspiera twój rozwój osobisty. Joginka, kobieta ćwicząca jogę, postępuje zgodnie z tymi zasadami w celu osiągnięcia oświecenia umysłu lub szczęścia duchowego. W krajach rozwiniętych autentyczność jogi została wypaczona, ponieważ sprowadzono ją do koncepcji ćwiczeń fizycznych. Gdy ludzie chodzą na zajęcia jogi i ćwiczą pozycje, są przekonani, że ćwiczą jogę. A wcale tak nie jest. Trening pozycji, nazywanych asanami, to tylko jeden stopień całego systemu. Aby być zdyscyplinowaną joginką, musisz postępować w zgodzie ze wszystkimi ośmioma stopniami. Ideą jogi prenatalnej jest zastosowanie pozycji oraz oddychania, aby zachować zdrowe ciało podczas ciąży i fizycznie przygotować się do porodu. Porodowa metoda jogi łączy osiem stopni jako ściśle wypracowaną technikę.

Zanim przedstawię tę technikę w realiach porodu, ważne, abyś zrozumiała osiem stopni, czy zasad, których masz przestrzegać, oraz miała pewność, że naprawdę wiernie kroczysz ścieżką joginki. Musisz zrozumieć, które zasady jogi nie są związane z procesem rodzenia. Wiedza dotycząca tego, jakie jest znaczenie jogi w odniesieniu do twoich własnych wartości społecznych i obowiązków, pomoże ci w najlepszy dla ciebie sposób zastosować odpowiednie techniki w czasie porodu.

Spójrzmy na zasady życia przy stosowaniu jogi.

ZASADA 1:

Powstrzymywanie się od negatywnych zachowań (*jamy*)

Jamy określają twoje obowiązki społeczne w stosunku do innych – są praktykowane poprzez dążenie do powstrzymywania się od negatywnych zachowań. *Jamy* to trening wstrzemięźliwości. Jest pięć specyficznych zachowań uważanych za negatywne lub szkodliwe dla innych, a w jodze ich odpowiedniki są wyrażane w sposób pozytywny jako niekrzywdzenie, prawdomówność, niekradzenie, umiar i niezaborczość. Taka pozytywna prezentacja *jam* wspiera sposób życia joginki. Aby osiągnąć szczęście, musisz praktykować te zachowania w swoim codziennym życiu.

Należy stosować się do jednej z tych praktyk, a w efekcie końcowym reszta sama się ułoży. Czytając kolejne *jamy*, zwróć uwagę, czy jakaś pasuje do ciebie bardziej niż inne. Po każdej zadam ci serię pytań, abyś mogła głębiej przeanalizować znaczenie danej intencji. Zannotuj swoje przemyślenia, gdyż ułatwi ci to podjęcie decyzji, która z nich jest dla ciebie odpowiednia.

*Niekrzywdzenie (*ahimsa*)*

Bądź świadoma swoich czynów i miej pewność, że nie godzisz się na żadne szkodliwe zachowania. Wystrzegaj się przemocy, która może powodować psychiczne, emocjonalne i duchowe szkody nie tylko dla szeroko pojętego społeczeństwa, ale również dla ciebie. Bądź świadoma tego, że *ahimsa* uczy cię panowania nad agresją i złością. Kiedy jesteś zła albo czujesz się przytłoczona zadaniami, agresja jako strategia obronna może być twoją wrodzoną reakcją. Agresywne zachowanie prowadzi do negatywnego efektu domina i może pogorszyć nawet proste sprawy. Problemy rzadko dają się rozwiązać poprzez złość lub przemoc. Kiedy odczuwasz takie emocje, które nie są zgodne z *ahimsą*, zastanów się przez chwilę,

jaki mają bezpośredni wpływ na skutki twojego działania. Wyeliminowanie agresji z twojego życia może pomóc ci osiągnąć pozytywne doświadczenia.

- Czy codziennie ćwiczysz niestosowanie przemocy w swoim życiu?
- Czy atakujesz innych, gdy jesteś zła lub niezadowolona?
- W jaki sposób możesz stać się w pełni świadoma swoich działań i myśli, które emocjonalnie ranią innych?

Prawdomówność (satja)

Bądź świadoma swoich słów i tego, w jaki sposób przedstawiasz swoje emocje. Możesz skrzywdzić innych i okazać brak szacunku wobec ich uczuć. W odwrotnym przypadku możesz powiedzieć coś, aby sprawić przyjemność innym, ale w efekcie ranisz sama siebie. Prawdomówność oznacza uczciwość i szczerłość wypowiedzi podczas wyrażania swoich uczuć i świadomość swojego zachowania, a także prawdziwe intencje twoich słów. Energia słowa tworzy środowisko, w którym żyjesz. Jeśli nieustannie wyrażasz się negatywnie, to negatywna energia zostanie twoją wierną towarzyszką. Przyciągniesz negatywne zjawiska do twojego życia i będziesz miała jeszcze więcej negatywów do powiedzenia. Stosowanie prawdomówności oznacza świadomość siły twojej werbalnej energii, którą wprowadzasz w życie. Kiedy wyrażasz się w sposób pozytywny i mówisz szczerze, pozwalasz, aby w twoim życiu zagościło dobro oraz cieszysz się obfitością pozytywnych doświadczeń, jakie ono ze sobą niesie.

- Jak twoje słowa odzwierciedlają prawdę w twoim życiu?
- Czy myślisz, zanim cokolwiek powiesz?
- Czy próbujesz celowo upokarzać innych?
- Czy wyrażasz się z szacunkiem?
- Czy jesteś uczciwa wobec siebie?

Niekradzenie (asteja)

Nie oznacza to dosłownie powstrzymywania się od kradzieży przedmiotów materialnych. Chodzi o emocjonalną energię, którą możesz sobie przywłaszczyć. Kiedy stawiasz się w sytuacji wymagającej nadmiernej uwagi innych lub pożądasz tego, co posiadają inni, uczestniczysz w akcie wykradania energii. Praktykowanie wystrzegania się kradzieży obejmuje panowanie nad własną osobowością, a także odnalezienie równowagi między postawą ekstrawertyczną a introwertyczną. Twoim obowiązkiem jest troska o innych ludzi bez zachłannego spełniania własnych potrzeb. Kiedy wokół ciebie panują dobre stosunki międzyludzkie, to ludzie w naturalny sposób dadzą ci to, czego potrzebujesz, bez potrzeby wymuszania tego od nich. W ten sam sposób ty musisz się odwzajemnić, aby sprawić, że dawanie i branie będą w równowadze.

- Czy szanujesz czas innych ludzi?
- W jaki sposób afiszujesz się z własnymi problemami?
- Czy jesteś w stanie opanować kryzys w swoim życiu, nie angażując przy tym innych?
- Czy pomagasz innym?
- Czy równoważysz zajmowanie się swoimi potrzebami z potrzebami innych?

Umiar (brahmaczaria)

Praktykując umiar, dajesz wyraz temu, że wszystko ma swoje granice. Nie możesz pozwolić na to, aby jedna sytuacja wypełniła całe twoje życie i nie możesz tracić całej swojej energii na pojedynczą rzecz czy pragnienie. W życiu wszystko pozostaje w równowadze i aby ją osiągnąć, musisz działać w sposób zdyscyplinowany. Kiedy odczuwasz potrzebę kontrolowania rezultatów i zajmujesz się najdrobniejszymi szczegółami własnych błędów, uruchamiasz w sobie zachowanie autodestrukcyjne. Prowadzi ono do powstania uczucia żalu i rozczarowania, kiedy sprawy nie przebiegają po twojej myśli. Gdy chcesz

mieć więcej, niż masz, lub pragniesz kontrolować więcej, niż jesteś to w stanie zrobić, wystawiasz się na niepowodzenie. Praktykowanie umiaru przez joginkę oznacza akceptację tego, co jest, i dopiero później pracę w kierunku tego, co ma być, ale wykonywaną z cierpliwością i wdzięcznością.

- Jak możesz być bardziej zdyscyplinowana w życiu?
- Czy obsesyjnie kontrolujesz swoje emocje?
- Czy zwracasz uwagę na stosowanie umiaru w życiu?
- Czy potrafisz zwolnić obroty, aby cieszyć się z małych rzeczy?
- Czy nieustannie walczysz o to, by mieć więcej?

Niezaborczość (aparigraha)

Będąc otwarta na doświadczanie oraz akceptowanie miłości i troski innych ludzi, praktykujesz niezaborczość. Nie przywiązuj się do sytuacji, do rzeczy ani do ludzi. Gdy przylgniesz do czegoś, ustanawiasz poczucie własności. Takie przywiązanie może prowadzić do cierpienia i negatywnego zachowania. Kiedy umrzesz, nie będziesz już niczego posiadała ani kontrolowała. Niezaborczość jest praktyką wyzbycia się kontroli, obsesji i zazdrości.

- W czym jesteś zaborcza?
- Na co zużywasz najwięcej energii, aby to kontrolować lub chronić?
- Czy potrafisz nie przywiązywać się i być w życiu bardziej otwarta na dzielenie się z innymi?



SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

JOGA NA CZAS CIAŻY I PORODU

w [księgarni Illuminatio](#)



SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.illuminatio.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:

www.facebook.com/illuminatiopl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Magicznej Galerii**

www.CzaryMary.pl