



часть первая

ОСНОВЫ ЙОГИ И АЮРВЕДЫ ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ

Каждый раз, когда я вижу, что рождается ребенок, я счастлив, что Бог еще не потерял надежду в человечество.

Рабиндранат Тагор



Глава 1. Йога и рождение новой жизни.
Дородовая психология



Глава 2. Немного о зачатии. Серия асан,
способствующих зачатию



Глава 3. Рекомендации для занятий йогой во время
беременности



Глава 4. Аюрведа и питание. О вегетарианстве



Глава 5. Основы практики. О дыхании,
расслаблении и медитации



Глава 6. Влияние занятий йогой во время беременности
на параметры здоровья матери и ребенка



глава первая

ЙОГА И РОЖДЕНИЕ НОВОЙ ЖИЗНИ. ДОРОДОВАЯ ПСИХОЛОГИЯ

योगा च रोज्जन्तु नवौ जिन्तु

Для одних йога — это прежде всего выполнение определенных асан и дыхательных упражнений, для других — древнейшая философия и наука, для третьих — путь к божественной любви и просветлению, для четвертых — мистические опыты и невероятные возможности. Для меня йога — все это вместе взятое плюс реальный практический метод не только выживать в современном мире технологий и информации, мегаполисов и бешеного ритма жизни, но и быть счастливым, дарить радость и улыбку, сохранять свою душу и человечность, проявлять их и не потерять свое истинное «я»; способ напоминать себе снова и снова о том, кто я есть на самом деле и для чего я живу.

Слово «йога» произошло от санскритского корня «юдж», который в переводе означает «соединение, целостность, применение, средство, созерцание высшего духа, быть в центре».

Истоки йоги — в сердце человека, в его сознании и истинной природе, поэтому можно сказать, что йога появилась вместе с первыми попытками человека познать себя.

Рождение новой жизни — одна из величайших тайн Вселенной. Из двух маленьких клеток рождается большой человек со сложнейшей системой жизнедеятельности.

Многотысячелетний опыт йоги и мудрость древних риши (просветленных мастеров древности и современности), ученых (пандитов) и мудрейших людей, направленные на раскрытие лучших сторон человеческого

глава I. Ёга и рождение новой жизни

потенциала и сознания, приходят на помощь и в воспитании здорового поколения, свободного от насилия, стрессов, со здоровым телом и широким видением жизни. И это воспитание начинается еще до зачатия и особенно важно в период беременности.

В общеобразовательных учреждениях нас учат многим наукам, но никто не рассказывает о том, откуда берутся страх, ненависть и другие негативные эмоции и как с ними справиться, как поддерживать любовь, энтузиазм, радость в себе и других. Йога знает эти секреты и потихоньку открывает их для нас.

На мой взгляд, семья не просто является ячейкой общества, это скорее основа общества и социального благополучия. Именно родители, и особенно мать, являются первыми учителями ребенка. Нравственные принципы и способность управлять собой, преодолевать трудности с улыбкой, не теряя самообладания, уважения друг к другу, любовь, забота и сострадание, уважительное отношение к природе, мудрость и более широкое видение жизни — все это и многое другое закладывается уже на стадии вынашивания ребенка и зависит от того образа жизни, который ведет в первую очередь сама мать, а также близкие ей люди, бабушки и дедушки.

Как правило, в этот период у женщины проявляются все ее лучшие качества, мироздание дает ей силу, энергию, чтобы вложить в новую жизнь все лучшее и необходимое. Усиливаются интуиция и чувство защищенности.

Сила любви, служения и преданности, которая способна творить, превращать горы, — это бхакти-йога. Все мироздание, природа, Бог поддерживают женщину в этот период. Ведь это уже не один человек, а два или более живых существа, способных принести миру что-то хорошее и сделать его лучше, добрее и счастливее.

Новая душа, приходящая в тело... Что она получит? Ненависть, страх, жестокость или любовь, знание, возможность расти в мудрости и свете и нести этот свет другим, меняя мир к лучшему?

Что вы выберете? Вы скажете: «Это от меня не зависит». Но все мы делаем самостоятельный выбор: взять эту ответственность на себя либо переложить ее на государство, общество, наших родителей, которые, по нашему мнению, неправильно нас воспитали, или мужа.

В любом случае — принимаем мы эту ответственность или нет — все равно отвечать перед своими детьми и перед будущим мы будем сами.

часть I. основы його и аюрведы для будущих мам

И теперь, отбросив всякую жалость к себе, обвинения, лень и инертность, прямо с того места, в котором мы сейчас находимся, при тех обстоятельствах, которые есть прямо сейчас, мы берем ответственность за самих себя и осознанно начинаем новое движение к мудрости, с любовью и терпением, с радостью и благодарностью к тому, что имеем, с уважением к другим людям и их мнениям. Мы идем к свету, добру, раскрытию своего потенциала и делаем його частью нашей повседневной жизни.

Занятия йогой в кругу своей семьи, программы фонда «Искусство Жизни», знания и мудрость приносят большую пользу, и это подтверждают сотни тысяч соприкоснувшихся с йогой людей во всем мире.

Теперь ваша очередь прикоснуться к тайнам своего собственного сознания.

аюрведическая психология

Ознакомившись с основными принципами пренатальной психологии, я в очередной раз убедился в мудрости древних вед. Они во многом схожи с принципами аюрведы, которые рассказывают о воспитании ребенка до его рождения. И я решил, что знать их должна каждая женщина. Я благодарен своему давнему другу Андрею Тараймовичу за подготовленный им рассказ об этих принципах.

Десять принципов пренатальной психологии.

Принцип 1. Не дожидайтесь часа физического появления ребенка на свет. Он уже есть, растет, дышит, у него есть маленькое сердце, мозг, он ваш, любите его, берегите его, будьте его покровителем, говорите с ним.

Принцип 2. Тело матери — первая лодка жизни, первая колыбель, в которой начинают формироваться задатки будущего человека. Оградите ребенка от горя и обид — их ему хватит в его жизни и после рождения.

Принцип 3. Будущая мать должна по возможности исключить стрессы, чрезмерные волнения, не давать воли отрицательным эмоциям, избегать любых страхов, ревности, злобы, гнева, даже вычеркнуть их на время из своей жизни, ведь все это наносит непоправимый вред плоду и его формирующейся психике. Все родственники должны охранять психическое спокойствие матери и ее будущего ребенка.

Принцип 4. Женщина должна отказаться от вредных привычек, исключить острую, тяжелую и несвежую пищу. Помните, что ваше питание сейчас закладывает материальную основу здоровья будущего ребенка.

глава I. Берег и рождение новой жизни

Принцип 5. Отец и мать должны любить свое будущее дитя, ибо эта любовь — мощный фактор защиты здоровья ребенка, способный укрыть его от вредных воздействий даже в очень тяжелых ситуациях.

Принцип 6. Мужчины, относитесь с нежностью и вниманием к вашей жене, готовящейся стать матерью! Помните о том, что ее тревоги, переживания и обиды непременно отразятся на физическом и психическом развитии будущего ребенка.

Принцип 7. Будущий отец уже сейчас должен уделять время общению со своим ребенком! Почаще разговаривайте с ним, поглаживайте мамин животик, и тогда, только родившись и услышав голос отца, малыш начнет улыбаться и забавно гримасничать, радуясь знакомому голосу.

Принцип 8. Ежедневно беседуйте со своим будущим ребенком! Вы можете рассказывать ему о том, что происходит вокруг вас, объяснять, почему вы поступаете так, а не иначе. Верьте в то, что у вас родится здоровый, умный, спокойный, уравновешенный и любящий ребенок.

Принцип 9. Музыка, пение, поэзия, искусство, живопись оптимистического и радостного содержания и ярких красок, радостные лица, юмор, смех, веселые рассказы, мудрые притчи, общение с природой, растениями, животными, птицами — все это заряжает мать определенными вибрациями, которые влияют посредством энергетических и информационных каналов на плод, наделяют его энергией и приносят ему ощущение спокойствия, комфорта и радости.

Принцип 10. Несмотря на то, что современная наука до конца еще не может это объяснить, опыт многих поколений показал, что будущий ребенок оказывается наделен теми качествами, которые будущая мать представляла себе в нем. Так, если беременная женщина сознательно и регулярно направляет свою мысль на такие качества, как доброта, искренность, сострадание, мужество, трудолюбие, благородство и т. п., плод улавливает эти представления и «записывает» на всю жизнь! Все книги, которые мама прочла в этот период, повлияют на будущего ребенка. То же самое касается радио- и телепередач, общения с различными людьми. Так своим духовным миром мать (которой должен помогать и отец) вопреки духовный мир своего будущего ребенка.





глава вторая

НЕМНОГО О ЗАЧАТИИ. СЕРИЯ АСАН, СПОСОБСТВУЮЩИХ ЗАЧАТИЮ

С точки зрения аюрведы для успешного зачатия состояние тела женщины должно быть подобно на состояние плодородной почвы земли, благоприятной для прорастания семени. Так, проводя аналогию, можно сказать, что зачатие возможно при одновременном наличии четырех составляющих:

- ✿ *соответствующего сезона (рту) — регулярного менструального цикла;*
- ✿ *подходящего, подготовленного поля, почвы (киштры) — здоровой матки и половых органов;*
- ✿ *семени (биджы) — вашей яйцеклетки и его спермы;*
- ✿ *сока (расы) — чистой и здоровой крови, нормального выделения гормонов, полноценного питания вашего «зернышка», пока оно развивается и растет в вас.*

Поэтому регулярная практика йоги, поддержание здорового образа жизни и умение освобождаться от впечатлений и стрессов — залог полноценного зачатия и роста семени.

Рассмотрим основные асаны, которые помогут вам подготовиться к зачатию и поспособствуют ему.

«Нижний замок» (агни сара пранаяма и мула бандха).

В положении стоя немного согните ноги в коленях и упритесь руками в бедра ближе к коленям; корпус при этом окажется слегка наклоненным вперед. Сделайте глубокий вдох носом и, медленно выдыхая через рот,

наклонитесь корпусом вниз, так чтобы выдохнуть весь воздух из легких. После такого выдоха задержите дыхание, сразу же выпрямите руки и начните движение животом, втягивая его и снова выталкивая вперед. Делайте это достаточно активно. Одновременно с таким выдохом сделайте «нижний замок». Подтяните мышцы тазового дна (анального отверстия) к центру промежности и сожмите нижнюю, среднюю и, сохраняя состояние подтянутости тазового дна, верхнюю части влагалища. Удерживайте эти мышцы во время движения животом. Делайте движения до тех пор, пока не появится желание сделать вдох. Вдохнув, отпустите «замок», на выдохе расслабьтесь. Повторите упражнение еще 3–4 раза.

Второй вариант этого упражнения — из исходного положения сделать выдох ртом без наклона вперед и, одновременно делая «нижний замок», втягивать живот. Удерживайте это положение столько, сколько можно, пока не появится желание сделать вдох. Сделайте медленный вдох, отпуская «замок» и живот. Повторите несколько раз.

Данное упражнение тонизирует солнечное сплетение, укрепляет мышцы живота, воздействует на органы брюшной полости и таза, улучшает кровообращение в целом и пищеварение, способствует регуляции работы надпочечников и равномерно распределяет жировые отложения на животе. Одновременно «нижний замок» укрепляет мышцы тазового дна и благотворно влияет на нервные окончания в этой области, улучшает перистальтику кишечника. Усиливает кровообращение в области половых органов. В целом происходит распределение энергии нижней части туловища (апаны), питание клеток, тканей и органов.

Перевернутые асаны.

К перевернутым асанам относятся, например, стойка на плечах, «плуг», стойка на голове в различных вариациях, в том числе с опорой на стену, и облегченные варианты. Некоторые из них описаны в комплексе для беременных и в комплексе «Восстановление после родов».

Поза «рыба». Она описана в комплексе для беременных и в комплексе «Восстановление после родов».

Поза «саранча». Лягте на живот, соедините ноги вместе, выпрямите голеностоп параллельно полу, боковая и внутренняя стороны стоп соприкасаются, голову опустите лбом к полу, руки вытяните вдоль ног ладонями вверх, плечи опустите.

Поднимите правую ногу вверх, не отрывая тазовую часть (подвздошную кость) от пола.

часть I. основы його и аюрведа для беременных мам

Ногу держите прямой и поднятой в колене. Лучше поднять ее не так высоко, но все же сохранить прямой. Не отрывайте голову от пола, не напрягайте плечи. Удерживайте положение от 10 до 20 с. Опустите правую ногу и поднимите левую. Опустите ногу и расслабьтесь в течение нескольких секунд.

Поза «бабочка» в положении лежа на спине. Варианты с наклонами к ногам в положении сидя (к одной ноге, к обеим ногам, наклон к одной ноге с разворотом) описаны в комплексе для беременных.

Поза «верблюд» и ее облегченные варианты описаны в комплексе для беременных.

Поза «ребенок». Описана в комплексе для беременных и в комплексе «Восстановление после родов».

Пранаямы, описанные в гл. 5 «Основы практики. О дыхании, расслаблении и медитации»: дыхание 2:1 (вдох на 4 счета — задержка на 2 счета — выдох на 4 счета — задержка на 2 счета). Аналогично 6:3:6:3, 8:4:8:4 и т. д. с дыханием «уджай» (см. о нем далее) на три отдела легких; попеременное дыхание через ноздри («нади-шодхана»).

