

ЙОГА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

ЮЛИЯ КУЧЕРЕНКО

Часть 1

ПЕРВЫЕ ШАГИ

Я долго собиралась начать писать эту книгу, ожидая подходящего момента. И вот сейчас, когда я сижу возле своей палатки в сказочном прекрасном месте на мысе Меганом, среди Крымских скал на берегу моря, я чувствую, что время для этой книги пришло. Я сегодня голодаю, и поэтому мое внимание не отвлекается на мысли и действия, связанные с приготовлением пищи. Слышно пение птичек, шум моря, видно, как бурлят волны, ощущается тепло и поддержку земли, на которой сижу. После утреннего комплекса йоги мое сознание спокойно, мысли текут плавно, а тело проявляет себя потоками и сгустками теплых ощущений. Я смотрю на море и думаю, с чего же мне начать... Рядом со мной мой старший сын, которому сейчас 11 лет.

История первая. Когда я впервые встретила со своим мужем - около 12-13 лет назад, у меня было обилие различных беспокойств, а как следствие – проблемы со здоровьем, главная из которых – астма. Эта болезнь настолько отбирала мои жизненные силы, что я решила что-то начать менять, серьезно заняться собой, что и привело меня сначала к частичному, а затем полному переходу на вегетарианское питание на фоне полного очищения организма. В результате я сбросила лишний вес, перестала задыхаться и первый раз в своей жизни перезимовала без простуд. Мы с мужем вместе вели здоровый образ жизни, регулярно голодали, занимались чистками организма, различными практиками, связанными с дыханием. Однако йогой и медитациями не занималась, и я замечала, что мне сложно расслабляться и управлять своим физическим и эмоциональным состоянием.

Зачатие ребенка мы осознанно спланировали так, чтобы его рождение выпало на начало лета – так, мы считали, он будет более крепким благодаря солнышку и свежим витаминам, которые будут поступать к нему из маминого молочка.

Первые три месяца беременности, которые часто сопровождаются у женщин токсикозом, я провела в регулярных (раз в неделю) голоданиях на воде и в результате чувствовала себя прекрасно, не знала слабости и тошноты. Единственное, что меня напрягало - это очереди в поликлиниках во время регулярной сдачи анализов и мои личные страхи за малыша, которые присутствовали все 9 месяцев: чтобы меня не зацепили, не задели, не придавили, не ударили. Тогда я еще не знала, что будущей маме важно расслабляться, что мое внутреннее напряжение передается малышу. Не знала и не умела многого...

Так, я, в частности, ничего не знала о йоге для беременных, о том, что важно укреплять и поддерживать себя физически и энергетически с помощью специальных упражнений и техник дыхания, расслабления.

Да, я много читала о беременности, о родах, о малыше, но это оказалось совершенно пустым и бесполезным делом, когда я начала рожать и поняла, что готовить нужно было НЕ УМ, А ТЕЛО! Потому что роды – это работа физическая и энергетическая, а книжные знания без личного опыта здесь не помогут, к тому же в момент схваток многие женщины напрочь забывают то, как надо правильно себя вести, как дышать и вообще – какие фазы родов существуют. Здесь может помочь только тело, поэтому на него важно делать ставку. Важно готовить тело с первого момента, как только вы узнали, что беременны, а лучше – еще раньше – до зачатия. Готовить тело и сознание, учиться управлять собой и своими состояниями, очищаться от шлаков и страхов. Потому как во время беременности это уже делать тяжело, да и поздновато... Самый лучший способ помочь себе в новом состоянии, подготовиться к родам, – это заняться йогой. Это, поверьте, лучше, чем лежать на диване в ожидании, что кто-то (врачи, например) вам помогут, «потому что это их долг». Важно максимально усилий приложить к тому, чтобы самой стать крепче, уверенней, здоровее, светлее, не перекладывая ответственности на врачей, таблетки, умные книги, инструкторов. Инертность мамы приводит к инертности ребенка, а в родах это может привести к кесаревому сечению.

...Сейчас я сижу в позе лотоса на склоне над морем. На меня дует северо-западный ветер, и я ощущаю, как холодные и теплые потоки перемешиваются во мне с каждым прохладным вдохом и теплым выдохом. Сегодня 8 мая 2007 года. День выдался пасмурный и ветреный, вода 10 С, но мы купаемся в море, промываем нос холодной морской водой. Это так здорово – дышать свежим горно-морским воздухом, без промышленных и автомобильных выхлопов! Так замечательно – ходить босиком по земле! Так приятно смотреть в бесконечность справа и слева без ограничения высотными жилыми коробочками! Благодаря этому наши глаза стали такими красивыми и светлыми, лица расслабились, а мысли упорядочились. Это так интересно – жить в палатках в дикой природе! Это пробуждает естественные внутренние силы организма, дает возможность посмотреть на свою жизнь со стороны. Делает нас свободными и естественными

Итак, продолжаю свою историю. Вся беременность прошла физически для меня легко. Но, когда мне пришло время выпустить малыша на свет, мои мышцы были настолько не подготовлены, что мне было не под силу правильно тужиться, этап потуг забирал у меня силы, не продвигая родовой деятельности. В результате, ткани не выдержали напряжения, образовалось множество разрывов, да к тому же, чтобы помочь малышу выбраться быстрее на свет, акушерка сделала мне эпизиотомию (надрез промежности). После родов мне наложили много швов, я не могла ни сидеть, ни быстро ходить, сложно и больно было ходить в туалет. Чувство счастливого материнства омрачали боли и состояние полуинвалида. Я быстро утомлялась, становилась раздражительной, срываясь иногда на окружающих, на ребенка. Малыш был беспокойным, плохо спал, много плакал ночью. Причиной этому было мое беспокойство и тревога. Грустно все это вспоминать. Я специально все это пишу для того, чтоб эти ошибки не повторяли другие женщины.

Когда я начала заниматься на тренингах личностного роста, я стала осознавать ошибки, допущенные в первой беременности, родах и «воспитании» ребенка. Я поняла, что важно сначала воспитать себя, повзрослеть во многих сферах и смыслах своей жизни.

Чем дальше пишу, тем больше понимаю, что эта книга не будет просто набором асан для беременных. Это было бы нечестно, если бы я написала, что асаны - панацея от всех проблем для будущих мам. Мой опыт состоит в том, что важно целостно относиться к себе и своей жизни. Так как счастье – это целостное понятие. Попробовав многое, мы с мужем выбрали для себя путь йоги для глубинной проработки тела во всех его частях, органах и системах и путь РАДУГИ ЖИЗНИ - то есть поиск себя в мире, освобождение и очищение своего сознания для способности радоваться жизни, постигая ее через глубокий внутренний контакт с собой.

История вторая. Но вплотную к йоге и к философии «Радуге жизни» мы пришли уже позже, когда нашему сыну было уже 7 лет. Еще когда ему было 1,5 года, я, осознав весь путь ошибок, которые допустила с ним, приняла решение, что у меня обязательно будет второй ребенок. И это будет более осознанный и зрелый опыт материнства. Сначала я хотела повзрослеть сама – как личность, как женщина, как мать. И тогда в нашей жизни начался период радикальных перемен: менялась значимость внутри – изменялось пространство снаружи... Мы изменили свои планы относительно жизни, покинув свои аспирантуры, начали проводить семинары личностного роста и стали ощущать что, наконец, нашли свою Судьбу - то, что нравится и хочется делать, то, что позволяет полностью реализовывать наш внутренний потенциал, а к тому же помогает нам «не сходя с рабочего места» глубже познавать, изменять себя, отдыхать, жить и работать по-новому – интересно и с пользой для тела.

Итак, 5 лет духовного поиска много привнесли в нашу жизнь. Мы, наконец, остановились и почувствовали, что хотим и готовы уже к появлению второго ребенка. Я очень хотела, чтобы это была девочка. И чтобы было все по-новому – более позитивно и осознанно. Это была одна из моих целей. Чтобы открыться душе девочки, я регулярно находилась в кругу женщин, проходила женские семинары, сама проводила медитативные занятия для женщин. Я активно осваивала аспекты женской энергии, стараясь наладить контакт с собой, понять, что я не принимаю в себе и в других женщинах. Я училась слушать и понимать других женщин, обучая их тому же. Это оказалось очень интересно и актуально.

МАЛЬЧИК ИЛИ ДЕВОЧКА? Думать, о том, какого пола вы хотите ребенка нужно еще задолго до беременности. В момент зачатия вы уже получаете то, к чему вы готовы. Бесполезно кушать соленое, или творог, или сладкое для корректировки пола ребенка. Не в продуктах дело. Нужно готовить себя изнутри.

Если вам свойственно быть в мужском состоянии, вы делаете много мужских дел – рождение мальчика будет закономерным. Если вы хотите забеременеть девочкой, - станьте ЖЕНЩИНОЙ изнутри. Для этого важно простить и принять свою маму и подружиться с ней, принять СЕБЯ как женщину. Если вы очень хотели

девочку, а получили мальчика, значит пока еще у вас небольшой процент женской энергии – развивайтесь. И, наоборот, у женщины, которая не умеет совершать решительные поступки, проявлять волю, работать, как бы она не хотела иметь мальчика, будут рождаться только девочки. Развивая в себе зрелые качества мужской и женской энергии, можно выйти на уровень свободного выбора пола ребенка и получать то, что вы хотите (причем во всем).

Чтобы открыться светлой душе девочки, я ездила в Индию несколько раз, медитировала на местах силы и в различных храмах. Особенно сильные переживания я почувствовала в контакте с Махавиром в его храме в Дели и в Тадж-Махале – месте вселенской любви. У меня есть внутренняя уверенность, что именно эти духовные учителя, эти места помогли мне в воплощении моей мечты. После очередной поездки в Индию в 2003 году, я забеременела. К нам пришла Лиза. Будучи уже беременной, я продолжала вести женские семинары, приобщая Лизу к женской энергии.

КАК НАЗВАТЬ? Имя появилось само - задолго до зачатия, когда она еще «витала» надо мной, она сама представилась. Я подумала, что мне бы и в голову не пришло так назвать нашу девочку, но – Лиза – значит Лиза.

Каждый ребенок уже имеет СВОЕ имя – код его судьбы, важно знать, прислушиваться к себе, разговаривать с малышом в утробе – спрашивать: как тебя зовут? Имя может прийти во сне. Его нужно запомнить, доверять знакам, которые приходят от души малыша, не анализируя и без критики, воспринимая то, что идет.

Важно научиться ДОВЕРЯТЬ себе, особенно во время беременности, и ПРИНИМАТЬ то, что проявляется из подсознания или в виде «внутреннего голоса» и следовать этому. Это поможет и облегчит путь к счастью и здоровью как вашему, так и вашего малыша. К сожалению, далеко не каждая женщина готова к этому. Ну, например, если ее будущий сын представляется во время медитации, которую я провожу на имя ребенка, Федором, и мама отчетливо слышит это имя, у нее нет сомнений, что ребенок именно это имя назвал, но она не принимает, реагируя что-то типа « Федор Анатольевич – это плохо звучит! Нет мы его назовем по-другому.» А ведь имя – код судьбы, как корабль назовешь, так он по жизни и поплывет... Называя ребенка ЕГО именем, о котором он может сам вам поведать, вы помогаете ему легче и быстрее воплотить свое предназначение, реализовать свой потенциал. Зачем ему жить жизнью родственников или святых, именами которых их по традиции называют? У них должна быть своя неповторимая жизнь и судьба.

Думаю, называя деток их именами, мы делаем их счастливее, сокращая количество их шишек и ошибок. Ведь каждый человек хочет жить своей, а не чужой жизнью, стать индивидуальностью, раскрыть себя. Называть ребенка как хочет мама, папа, бабушка или дедушка, - эгоистично, так как тогда мы относимся к ребенку как к собственности, а не как к личности со своим правом на особую судьбу.

Я проходила 10-дневную рисовую чистку, не знала еще о своей беременности. Во время чистки пила специальный очистительный сбор трав,

грейпфрутовый сок и ела только рис. Это мощное физическое и энергетическое очищение, которое у меня по времени совпало с периодом, когда обычно у женщин возникает токсикоз. Таким образом, токсикоза у меня не было никакого. Но это вовсе не значит, что я призываю вас во время беременности предпринимать подобные меры. Это категорически запрещено во время беременности, как и йоговская чистка Шанкхпракшалана. Максимум, что можно делать – это голодать на воде раз в неделю первые 4 месяца, при условии, что вы до беременности имели удачные опыты голодания и знаете, как это правильно делать. Одна из моих учениц (фото которой есть в книге в йоговских асанах) регулярно голодала раз в неделю 24 часа до 7-го месяца и прекрасно себя чувствовала, легко родила дома с мужем без медицинской помощи крупненького малыша.

ТОКСИКОЗ? Как я чувствую, токсикоз – это естественная борьба за выживание вашего малыша, когда ему важно создать вокруг себя чистое пространство, заставить маму вести новый образ жизни. Это вынужденное очищение для женщин важно воспринимать с благодарностью, как знак: «мамочка, твой образ жизни и то что, ты кушаешь, мне абсолютно не подходит! Давай очистимся, и попробуем вместе кушать что-то более полезное и натуральное». В ваших и в его интересах прислушаться к этому, начать здоровый образ жизни, постоянно прислушиваясь к желаниям вашего малыша. Он, чистая клеточка, чистый организм, может научить вас разбираться в том, что из вашей пищи созидает, а что разрушает ваш организм. Научитесь относиться к своему телу как к храму. Каждый раз, когда собираетесь что-то съесть, вспоминайте: МОЕ ТЕЛО – ЭТО ХРАМ! И не ешьте всякий хлам...

Когда я вынашивала Лизу, садясь за стол, я всегда сначала спрашивала у нас - «Мы это кушаем?» - и тут же получала ответ – как в работе с маятником – да или нет. И всегда прекрасно себя чувствовала.

В конце третьего месяца беременности я снова поехала в Индию. Я вдруг очень захотела научиться танцевать классический храмовый индийский танец, но не знала - как когда и где. Но ответ пришел сам – в дороге я познакомилась с Мариной Курнилович – танцовщицей, которая обучалась в Индии, и тут же по приезду из Индии, я организовала ее занятия в Киеве, чтобы самой обучиться танцу. Это сложный танцевальный стиль, мало кто выдерживает, но мне именно он очень нравится.

ПРОШЛЫЕ ЖИЗНИ РЕБЕНКА? Почему я занялась вдруг этим во время беременности? Думаю, ответ прост – это желание шло от Лизы. Уже сейчас, когда ей 3,5 года, она проявляет огромный интерес к индийским нарядам, мантрам (например, поет «Ом намах – шивайя»), йоге, индийским танцам, музыке, кино, знает индийских богов. Так бывает тогда, когда в прошлых жизнях человек жил в Индии, например.

В детстве у человека еще сохраняется очень сильный контакт с прошлыми жизнями. Родителям важно это отслеживать, начиная с особенностей, которые проявляются у малыша в утробе. Часто мне мои беременные говорят: «он у меня

любит воду» или «обожают итальянскую оперу» или «мы вместе рисуем, причем я сама никогда до этого не рисовала» и т.д. Есть смысл обращать на это внимание, развивать эти интересы у ребенка с младенчества, помогая ему утвердиться в жизни. Это тот же контакт с судьбой, который так важен для ЗДОРОВЬЯ и СЧАСТЬЯ каждого. Злые или больные люди – это, по моему мнению, те, кто не реализовывают свои способности, не воплощают, то, что им интересно.

Начиная с шестого месяца беременности, я занялась йогой, хотя сама и не собиралась. Думаю, это опять Лиза подвигла меня на это. Вот так я пришла к йоге для беременных, к йоге вообще. До того мы с мужем практиковали йогу в паре, тантрайогу, совершенствовались в различных упражнениях на растяжку и помогали в этом друг другу.

Йогой для беременных я занималась регулярно 3 раза в неделю в группе и ежедневно дома. У меня было намерение родить самостоятельно и естественно, красиво, легко и гармонично. Кроме йоги, я активно плавала в бассейне, ходила в сауну, регулярно делала различные дыхательные техники, проводила женские семинары, путешествовала.

Лиза родилась в срок. И это было одним из самых светлых событий в нашей жизни. Рожали мы вместе с мужем дома, в ванне. Нам помогала духовная акушерка Надя Зеленая. Разрывов никаких не было, я чувствовала себя чудесно. Мое тело и сознание оказались на этот раз более подготовленными. Весь период схваток я провела, дыша техникой реберфинга в резонанс с мужем, который очень помогал и поддерживал меня.

РОДЫ С МУЖЕМ? Меня часто спрашивают: как лучше рожать - с мужем или без? Я считаю, что если муж не отказывается, а наоборот, соглашается, а иногда и сам принимает принципиальное решение участвовать в родах, это обязательно нужно принять. Важно, чтобы рядом было надежное плечо, на которое вы можете опереться в тяжелую минуту. Я очень благодарна своему мужу, который очень помог мне во время рождения Лизы, напоминая, как мне себя лучше вести и как правильно дышать в каждой конкретной стадии родов. Во время рождения малышки он испытал состояние причастности к великому таинству Природы, настолько это впечатлило его.

Если ваш муж против, боится, ни в коем случае не нужно его в этом обвинять, тянуть за собой – он может быть только обузой для всех во время родов.

Часто решение сопровождать жену в родах мужа принимают после прохождения совместных занятий на курсах будущих родителей или у нас – после занятий парной йогой, которые доступны абсолютно всем парам, с любым уровнем подготовки (начиная с нулевого). У меня есть много знакомых пар, рожавших вместе. Вывод: совместные роды очень сплачивают семью. Папы в таких семьях очень заботливые и внимательные.

...Вы когда-нибудь наблюдали за волнами с гор? Это очень завораживает. Огромная сила в виде море-океана дышит, живет его бесконечное тело. Это постоянные пересекающиеся между собой резонансные линии. И каждой важно что-то новое сообщить, коснувшись кожи земли...

Часть 2

ВЫБИРАЮ ЙОГУ С «РАДУГОЙ ЖИЗНИ»

Йога – это единение, обретение целостности внутри и снаружи. Это обретение глубинного контакта с телом, умение мудро распоряжаться тем, что дано от природы. Я понимаю йогу как образ жизни: питание, дыхание, движение, общение, сознание, состояние. И тогда, когда все эти составляющие присутствуют, можно сказать: Да, Я - йог или Я – йогиня. Это большая редкость. В основном, люди «занимаются йогой». То есть вообще-то занимаются другим – зарабатывают деньги, выживают, кушают, ходят по врачам, смотрят телевизор, воспитывая детей, ну и еще – «йогой занимаются». С разной целью – «сбросить напряжение», «похудеть», «расслабиться», «забыться», «стать гибче». Для меня это образ жизни – йога с точки зрения РАДУГИ ЖИЗНИ. РАДУГА ЖИЗНИ – это уникальная система целостного развития, которая наверняка «пришла» к нам вместе с душой Лизы – как подарок Бога. Живя, развиваясь в РАДУГЕ ЖИЗНИ и обучая других ее принципам, мы не перестаем восхищаться ее эффективностью для гармонии всех сфер жизни

Питание. Это натуральная пища растительного происхождения, без мяса, яиц, минимально обработанная человеком. Без стимуляторов типа кофе, алкоголя. Основу питания составляют фрукты, овощи, сухофрукты, орехи, семечки, злаки, топленое, льняное, кунжутное, подсолнечное масло нерафинированное холодного отжима, мед (вместо сахара). Не рекомендую есть что-либо жареное, а также консервы, соленые овощи. Соль вообще нужно исключить из пищи во избежание отеков и осложнений на почки. Важно исключить уксус, дрожжевой хлеб (заменить хлебцами), шоколад, конфеты, печенье (для здоровья зубов и микрофлоры кишечника). Из напитков лучше всего пить свежесжатые соки фреш, чистую воду без газа (лучше всего пить талую воду, которую делать самим, замораживая в морозильнике), травяной чай на этой воде, без ароматизаторов. Таким образом, питается вся моя семья, включая обоих детей, которые являются вегетарианцами с рождения (без наших усилий).

ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ, ЗАНИМАЮЩЕЙСЯ ЙОГОЙ

Когда женщина узнает, что она беременна, когда об этом узнает ее окружение, зачастую начинаются советы есть за двоих, больше лежать. Но это неправильно. В таком случае женщина становится грузной, набирает много лишнего веса. Такая женщина очень тяжело переносит беременность и роды, а после родов у нее мало шансов восстановить былую форму. Есть альтернативный вариант – использовать беременность как повод больше уделить себе внимание, сохранить себя в форме, даже поправить свое здоровье и облегчить свое состояние, научиться новому.

Если вы не вегетарианка, то сейчас ею становиться не время. Важно по возможности ограничить, а лучше исключить потребление жирного мяса, свинины,

говядины, курятины, любые виды колбас, консервы и бульоны. Лучше ограничиться рыбой (нежирными сортами), телячьей печенью (если без мяса сложно) – не чаще 1 раза в день. Иногда можно есть свежее сало.

Если вам не хочется есть мясо (а так часто бывает, я это слышу от беременных постоянно), не ешьте его! Это очень хорошо. Многие женщины благодаря ребеночку внутри становятся вегетарианками. Только не спрашивайте, откуда вам брать железо, если нет мяса в рационе! Если вы питаетесь максимально свежей и натуральной, термически не обработанной едой, вам не стоит беспокоиться о том, откуда что брать и как что заменять. Каждой женщине важно усвоить, что для формирования здорового малыша и для лактации в дальнейшем МЯСО НЕ НУЖНО. Это чуждый человеку продукт. Тем более он не нужен ребенку. Ешьте больше фруктов, овощей и зелени в сыром виде.

Кроме перечисленного выше, важно в питание включать цветочную пыльцу, пророщенную пшеницу, нежареные орехи, спаржу, сельдерей, топинамбур, цветную капусту, авокадо, брокколи, тыкву, зелень. Важно употреблять зеленую гречку, курагу, соки фреш (особенно при анемии), молоко кокосов (прямо из кокосов, а не консервированное). Любой продукт должен быть свежеприготовленным.

При запорах хорошо помогает: прием стакана воды с лимонным соком натощак каждый день, а также включите в рацион: напиток мате (без ароматизаторов), инжир, сушеный чернослив, яблоки, вообще обилие сырых фруктов и овощей, исключите из рациона кофе, шоколад, хлеб. Хорошо употреблять ежедневно запаренное с вечера льняное семя. Для того, чтобы не было проблем с пищеварением, уберите в своем обиходе понятие «десерт». Что это значит? Все сладкое (а лучше чтобы сладкое ограничилось фруктами) употребляйте либо между приемами пищи, либо ПЕРЕД приемом пищи, имея намерение постепенно переходить полностью к питанию фруктами, то есть сыроедению (лучше это сделать еще до беременности).

При отеках пейте больше чистой воды без газа, полностью убрав соль и соленые продукты из рациона, не ешьте после 19.00.

Для повышения эластичности тканей (что важно для естественных и легких родов) можно есть неочищенный рис, исключить все продукты, включающие разрыхлители, такие как: вафли, печенье, булочки, торты, шипучие напитки, заменить сахар медом.

Как правильно готовить каши? Лучше вообще не пользоваться огнем. Коричневую (обычную) гречку можно заливать холодной водой и она будет готова через час, потом при желании можно ее нагреть на паровой бане. Зеленую гречку, рис, пшеничную кашу можно заливать кипятком и укутывать в 2 приема: сначала с вечера, затем еще раз утром и перед употреблением. Варка на огне бессмысленна, так как разрушаются все полезные вещества, остаются лишь крахмалы, образующие слизь в организме.

Жевать нужно тщательно – до полного измельчения во рту того, что вы туда кладете. Тщательное пережевывание пищи – от 25 жевательных движений – исцеляет все болезни, омолаживает и однозначно продлевает жизнь.

Ешьте больше зелени: салат, шпинат – особенно полезны! Весной замечательный источник всех витаминов и микроэлементов – одуванчик (листья, цветы) и крапива – в виде салатов и зеленых коктейлей. Зеленые коктейли – это находка Виктории Бутенко (читайте ее книгу «Зелень для жизни») как лучший источник всех необходимых аминокислот, которые, «незаменимые», якобы есть только в мясе. Мы же будем потреблять их прямо из зелени – оттуда же, откуда их берут животные. Чудесное средство для нормализации работы пищеварительных органов!

Рецепт зеленого коктейля:

Полчашки воды, 1-2 банана (можно сладкие сочные груши или 1 банан+1 яблоко), пучок шпината (салата) – смешать хорошо в блендере и выпить. Это поистине коктейль молодости, красоты и здоровья. Оставшуюся смесь можно использовать в виде косметической маски.

Важно понимать, что занятия йогой не панацея, если вы только час в день занимаетесь йогой, а остальное время питаетесь как попало - и затем снова идете к йоге за новой порцией допинга.

Когда беременные женщины цитируют каких-то диетологов, и рассказывают, что те им насоветовали, мне всегда вспоминается одна статья по питанию диетолога таких размеров, что с трудом поместился в маленькое фото. Лично у меня такие люди не вызывают доверия. Как можно верить тому, кто сам своим внешним видом противоречит своим словам? В этом нет целостности. Человек с сильными линзами не может помочь восстановить зрение, нищий не может научить, как богатеть, а толстый – рациональному питанию или похудению.

ДЫХАНИЕ. Дыхание – это мощный инструмент, который дан нам природой и которым важно уметь пользоваться. Дыхание йога – это осознанный и управляемый процесс. Для овладения искусством дыхания важно учиться наблюдать за естественным дыханием, учиться дышать носом и ртом, правой и левой ноздрей, животом и легкими; дышать через ощущения в теле; с акцентом на вдохе, на выдохе, шумно и тихо, глубоко и поверхностно, быстро и медленно. Йога может научить управлять дыханием, чувствовать его, синхронизировать дыхание с движением тела. С помощью дыхания можно: расслабить ум, тело, справиться с болью (до полного обезболивания), вылечить простуду, успокоиться (например, когда возникают сильные негативные эмоции), утолить жажду и голод и даже изменить ситуацию, повлиять на события (это уже продвинутый уровень осознанности).

Дыхание беременной женщины. Благодаря йоге можно научиться дышать плавно, установить контакт со своим дыханием, чтобы быть максимально спокойной и сбалансированной во время вынашивания малыша и помочь себе во время схваток. Изо дня в день нужно стараться чувствовать каждый вдох и выдох, находить время для того, чтобы пообщаться с малышом, глубоко дыша в животик.

Каждой женщине нужно уметь дышать животом, чтобы эмоции не захлестывали, а также, чтобы не было повышенного тонуса матки, что очень часто сейчас происходит на разных этапах беременности у разных женщин. Понаблюдайте за собой во время короткого испуга – что происходит с животом? Обычно напрягается, дыхание исчезает. Любое напряжение, нетерпение или любой стресс – это длительное сбивчивое, неуправляемое в этот момент дыхание и длительное напряжение в животе. Если это происходит изо дня в день, контакт с дыханием постепенно утрачивается, напряжение в теле и в животе растет. А это, сами понимаете, сказывается на вашем здоровье и на здоровье малыша, а в дальнейшем на протекании родов. Поэтому во время испуга начинайте дышать животом с длинным продолжительным выдохом, прислушиваясь к малышу, расслабляя животик, поглаживая его.

Важно дышать чистым воздухом, а потому позаботьтесь о том, чтобы находиться там, где не курят, чаще гуляйте в парках, рощах, лесу, старайтесь находиться подальше от автомобильных дорог и промышленных зон. Дома постоянно проветривайте помещение, спите с открытыми окнами, используйте ионизаторы для создания полезного микроклимата. Ионизатор, блендер и соковыжималка - хорошие подарки для будущей мамы, которые пригодятся сейчас ей, а потом и маленькому, когда он родится.

ДВИЖЕНИЕ. Не менее чем осознанность дыхания, важна осознанность в движении тела в пространстве. Для этого важно чувствовать тело свое изнутри, на уровне ощущений и снаружи – через кожу и потоки энергии контакт с окружающим миром. Замедляться, исследовать, что вызывает суету, откуда берется беспокойство и стараться не делать лишнее.

Когда я впервые приехала в Индию, меня очень удивило поведение индусов – они никогда не торопятся! По улицам они передвигаются так, как будто всегда гуляют, но никогда не работают, не спешат на встречу. Они замедлены и расслаблены, всегда приветливо улыбаются белозубой улыбкой и у них всегда ЕСТЬ ВРЕМЯ. Куда девается наше время, когда мы говорим: «у меня нет времени» (на место слова «времени» можно поставить также, «сил», «денег», «возможностей»). А когда кажется, что чего-то нет, то хочется это иметь, успеть, взять. Появляется неосознанная жадность, беспорядочным становится дыхание, напряженным тело, суетливыми – движения. Беременность – это благодатное время, которое можно использовать как шанс научиться замедляться. Я училась останавливаться и расслабляться во время своей второй беременности. Это такое чудо! Вот ситуация, когда вдруг оказывается, что важную вещь забыла дома, что без нее – никаких важных вопросов не решишь, нечего даже соваться, в голове тут же стремительно возникает план – что делать, кому звонить, куда бежать, тело напрягается. Делаешь – СТОП! Сидишь на скамейку, делаешь глубокий вдох – выдох и – начинаешь, расслабляясь смотреть внимательно вокруг – как интересно! Где я? Что меня сейчас окружает, что напряжено в теле? «Отпускаем» таким образом ситуацию. И, как только это происходит, ситуация разрешается сама собой.

То, что вызывает много напряжения и сопротивления – неестественно и не нужно. Это отток сил. А нам важно находить интерес в любой ситуации и получать новый, позитивный опыт.

Вы обычно торопитесь и опаздываете? Попробуйте выходить настолько раньше (это может быть от 20 минут до часа), чтобы быть расслабленной и размеренной и точно успеть, придя раньше.

Когда мы делаем любые движения – важно чувствовать свое тело, с помощью которого мы непосредственно их делаем. Этому может замечательно научить йога – концентрации на том, что сейчас я делаю, что сейчас происходит. Например, когда мы просто идем, важно чувствовать ноги и дыхание, пробовать или стараться дышать синхронно с ходьбой. Например, моем посуду, чувствуем, прямо ли стоит тело, расслаблено ли сейчас лицо, что ощущают руки? Когда говорим, расслабляем тело, чувствуем живот и плечи...

Для гармоничного расслабленного движения важно то, какую обувь вы носите. Наши ноги связаны с животом в прямом и переносном смысле. Расслабляя ноги, вы расслабляете живот, меньше вероятность повышенного тонуса матки. Неудобная, но красивая обувь, каблуки не есть уважение к себе, так как страдают и ноги, и спина. Зажимаются сосуды, напряжение не позволяет энергии протекать свободно. Как результат – напряжение живота и блокировка сосудов и каналов. Выберите себе такую обувь, которая была бы и красивой, и удобной, и без каблуков. Используйте любую возможность походить босиком – дома, на живой земле.

Если ваша беременность выпадает на холодный период года, одевайте комфортную нетяжелую одежду – вместо шуб и дубленок носите теплую, но легкую по весу куртку или пальто на синтепоне. Вам сейчас не нужны лишние килограммы. Это нагрузка на сердце, сосуды, позвоночник и ноги. Не перегревайтесь. Одевайте ровно столько одежды, чтобы было тепло, но не жарко. Перегрев может вызывать тошноту.

ОБЩЕНИЕ. Когда говорим, чувствуем свое тело, откуда идет голос, расслаблены ли сейчас ноги, живот, лицо? Говорим штампами или мы искренни сейчас? Общение типа: «как дела?» - «нормально» - абсолютно пустое, оно настолько ни о чем не сообщает, настолько формально, что даже смешно. Я впервые задумалась об этом, когда в Индии меня поприветствовал мой гид: «Как дела, нормально!». Я только открыла рот, чтобы ответить, и тут же поняла, что он уже ответил сам, причем он сделал это искренне, без издевки – у него есть наблюдение, что мы всегда так говорим, когда встречаем друг друга.

Что такое: «нормально?» или «все в порядке?» - неизвестно никому. Это отговорка, чтобы не трогали, не беспокоили меня в моей скорлупе. Можно начинать отходить от этого, осознанно меняя ответ на что-то новое, например: «превосходно», «замечательно», «чудесно», «легко», «сказочно», «гармонично», «лучше, чем вчера», «прекрасно», (продолжите сами). Это пробуждает ото сна, оживляет, вносит интерес к себе. Интерес – это двигатель общения. Проявляем искренний интерес к собеседнику, стараясь слушать его внимательно, чувствуя при этом себя. Частое явление, когда общение выглядит примерно так: два

собеседника – каждый говорит свое, не слышит другого. Учиться слушать и слышать с интересом – то, что важно уметь. Будущей маме этому важно учиться, т.к. эти навыки пригодятся ей в процессе воспитания ее ребенка.

СОЗНАНИЕ. Это сознание созидания – созидание своего тела, своей жизни, светлого пространства внутри и вокруг себя. Для беременной женщины сознание света, приятия и созидания важно вдвойне, т.к. развитие внутри нее новой жизни – это и есть созидание, которому важно помогать и поддерживать. Для чистоты сознания рекомендую исключить чтение популярных романов, прессы, попсовых форумов в интернете, новостей, просмотр телепередач, общение с теми, кто постоянно либо жалуется на свою жизнь, либо осуждает все и всех вокруг, запугивает.

Важно научиться не жаловаться на свою жизнь, выстраивать позитивный взгляд на себя, формировать внутри себя самый светлый образ себя, своего сегодняшнего, завтрашнего дня и своего будущего. Тренироваться можно, когда вы идете, например, к врачу, который наблюдает вас, когда вы идете на УЗИ или за результатами анализов. Это всегда вызывает неосознанное напряжение, т.к. связано с неизвестностью. Вы можете предварительно представлять, что врач констатирует ваше хорошее состояние: «Прекрасно! Здоровая женщина! Все в норме! У вас прекрасный малыш!» Представляйте, что на УЗИ видно, как замечательно развивается ваш ребенок, а результаты анализов самые лучшие, какие только могут быть! Хотя лучше сократить УЗИ до нуля, так как это нарушает энергию ребенка.

Думая о своих родах, о том, каким будет ваш малыш, важно настраиваться на светлые образы – естественные благоприятные роды, легкие и своевременные. Малыш здоровенький и спокойный – именно таким он и рождается у мамы, которая занимается йогой. Вас окружают самые светлые люди, с самыми добрыми намерениями. Ваше состояние после родов – бодрое, приподнятое, состояние счастливой мамы.

Состояние – «бдительной релаксации» - когда вы плывете в потоках воздуха, в тоже время прекрасно чувствуя свое тело и дыхание. Живот расслаблен, чувствуем через ноги контакт с землей. Важно учиться балансировать между формой и содержанием – тем, что происходит внутри нас – отслеживая и стараясь управлять тем, что окружает нас и тем, что есть снаружи. Если стоим – то распределяем вес равномерно на обе ноги, если сидим – две ноги на полу, спина прямая, ногу на ногу не кладем. Это простой прием для того, чтобы пребывать в сбалансированном гармоничном состоянии.

Настрой на позитив и приятия своего тела. Представьте, в какой атмосфере вам хотелось бы жить, постоянно находиться, наверняка это комфортный светлый дом, где уютно, спокойно и можно расслабиться. Сейчас вы являетесь домом для своего малыша и потому так важно быть для него комфортным домом. Сложно умом понять, как находиться в таком состоянии. Лучше получать опыт таких состояний благодаря йоге и медитации, запоминать его телом.

Проверить себя на позитивность сознания, можно с помощью следующего теста (ставьте «+» - если это про вас, «-»-если не про вас).

- Я - замечательная женщина
- Я – наслаждаюсь своей беременностью
- Беременность и материнство делает меня счастливой.
- Я уверена в своем здоровье
- Мое тело – это Храм
- Я доверяю себе, своему телу и малышу внутри
- Я уверена в здоровье малыша
- Я уверена в естественном протекании моих родов
- Я могу родить САМА
- Я спокойная и счастливая женщина
- Я легко и свободно двигаюсь
- Моя беременность придает мне больше женственности
- Меня окружают самые добрые и красивые люди
- Весь мир вокруг поддерживает меня и помогает мне
- Я уверена в своих силах и могу родить без помощи врачей

Если у вас преобладает отрицание, это сигнал к тому, чтобы переключить себя на оптимизм. Для этого можете просто заучить эти простые утверждения (они называются аффирмации) и повторять их каждый день. Беременность – это состояние, которым нужно наслаждаться, так как оно даровано Богом. Это уникальная возможность побыть ЖЕНЩИНОЙ, спокойной, терпеливой, нежной, женственной. Это сопричастность с природной магией творения!

Если вы забеременели – значит вы можете родить естественно. А чтобы естественно родить (то есть с минимальным вмешательством извне), нужно стать естественной – в мимике, поведении, питании – питаться естественной пищей.

Беременность может научить естественности, так как многим женщинам в этот период резко перестают нравиться искусственные косметические средства, особенно всевозможные духи и дезодоранты. Воспользуйтесь подсказкой своего мудрого ребенка, который способствует вашей естественности и останьтесь такой после его рождения!

Обратите внимание на то, какую музыку вы слушаете, ее вибрации влияют на наше состояние, настроение, на здоровье малыша в утробе и его состояние, когда он родится. Тяжелая музыка с ударниками, которая сейчас часто звучит в пространстве вокруг, не созидает, а разрушает энергию и состояние. Важно собрать коллекцию спокойной музыки типа «Звуки моря», «Звуки природы», «Для релаксации», «Музыка для будущих мам и малыша», «Мантра Ом», «Целительные мантры». Из классической музыки особенно полезно слушать произведения Вивальди. Подобной музыкой нужно окружить себя везде, где вы находитесь – дома, на работе, в машине. Действие музыки происходит на клеточном уровне. И в

связи с этим от того, какую музыку вы слушаете, как и от многих других факторов, зависит гармоничность развития ребенка. Обычно детки мамы-йогины, которая слушает такую музыку, использует ее в родах, кормит под такую музыку, очень спокойные и очень музыкальные с рождения – хорошо чувствуют музыку и имеют хороший слух.

Большую роль в формировании гармоничного состояния и позитивного настроения играет цвет. Посмотрите внимательно на свой гардероб. У вас много черной одежды? Черный цвет – это желание что-либо скрыть от себя и других. Но ведь ваше состояние – это чудо! Это прекрасно, этим стоит гордиться, восхищаться и не стоит «комплексовать». Осознайте, чего вы боитесь, и начните вносить в свой гардероб яркие цвета, а в свою жизнь - радость. «Радость» и «радуга» - однокоренные слова. Радуга – это 7 цветов: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый. Одеваешь их и выстраиваешь радугу внутри себя, своей жизни. Радуга – это дорога к солнцу или дорога в рай (райдуга, веселка – в украинском языке). То, что вы носите на себе, становится вашей вибрацией, окрашивает ваше эмоциональное состояние и вашу ауру. Хотите ли вы, чтобы она была черной, коричневой или серой? Наверное, нет. А чего хотите, каких оттенков и цветов радуги в своем состоянии? Начинать менять свою жизнь уже сейчас.

ЦВЕТА И ЧАКРЫ

ЦВЕТОТЕРАПИЯ. Цветотерапия – это осознанное использование семи цветов радуги для гармонизации себя и своей жизни. Семи цветам радуги соответствуют семь энергетических центров человека – семь чакр. Они расположены по вертикали снизу вверх от промежности до макушки в той же последовательности, что и цвета радуги. Каждая чакра связана с определенными органами и системами в теле человека. От состояния чакр зависит наше психофизическое состояние, успешность и реализация в жизни. Чакры можно сравнить с лампочками в доме. Горит лампочка – есть свет, здесь уютно и хорошо. Сгорела лампочка – стало темно, здесь нет активности, нет жизни, хочется лечь и заснуть. То же и с чакрами. Они, как лампочки: некоторые из них горят, а другие по определенным причинам личной истории погасли, и зажечь их – значит оживить свою жизнь, исцелить себя.

Легко проверить, какие чакры у вас рабочие, а какие спящие. Для этого просто посмотрите свой гардероб – какие цвета вы предпочитаете в одежде? Есть ли среди них красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый? Гармоничная аура должна содержать все цвета радуги.

Чтобы сгармонизировать себя, нужно осознанно включить недостающие чакры-цвета в свою жизнь. В этом и заключается терапия цветом.

Итак, решили нырнуть в пространство цвета? Тогда начнем с понедельника. Цветотерапия - это концентрация только на одном цвете в течение одного дня недели. А поскольку дней, как и чакр, как и цветов, семь, то, проживая очередную неделю, почему бы не объявить ее для себя цветной? Это внесет интерес, энтузиазм и творчество в обыденную жизнь.

В течение одного дня нужно стараться окружить себя максимально тем цветом, с которым сегодня работаем. Для этого одеваемся в одежду этого цвета, едим продукты такого цвета, обращаем внимание на него везде, где бы мы ни находились.

Понедельник. Красный день. Красный цвет связан с корневой чакрой, Мулатхарой. Она расположена в промежности и соотносится с кишечником, органами мочеполовой системы, позвоночником, ногами, зубами, скелетом. Красный цвет воздействует на состав крови, его вибрациями можно лечить анемию. Красный укрепляет мышцы и кости тела. Помогает забеременеть, выносить и родить ребенка. Это цвет огня, который согревает и возбуждает, пробуждает из пассивности и спячки. Хотя стихия этого дня – Земля. Красный цвет дает жизненную силу, помогая побороть вялость и слабость, неверие в себя. Любые страхи и беспокойства можно убрать красным цветом. У большинства людей корневая чакра часто засорена (особенно, если есть заболевания мочеполовой системы, анемия) и потому в красный день важно концентрироваться на мысли об исцелении. Ешьте натуральные продукты красного цвета, а именно: гранаты, грейпфруты, помидоры, перец, красные яблоки, красный виноград, красные ягоды, свеклу, красную редьку, пейте красные фрешы, чай (каркаде, ройбуш, калинку-малинку, шиповник). Если едите вареное – можно борщ. Оденьте красное, зажгите красную свечу, постелите красную скатерть (салфетки, просто ткань или платок), украсьте помещение, где вы находитесь в этот день красными шариками, китайскими монетами, веерами и т.п. Осознанно впитывайте этот цвет в первую чакру так, как будто вы его пьете из окружающих вас красных предметов.

Чтобы усилить эффект цветотерапии, можно заниматься йогой, выполняя в красный день комплекс йоговских упражнений, связанных с нижней чакрой (на укрепление позвоночника, мышц таза, бедер и ног). Прекрасная практика для очищения первой чакры – хождение босиком по земле, траве, снегу. Станьте босиком на траву, ощутите стопами контакт с Землей. Почувствуйте, как через ноги вливается сила Земли, придавая устойчивость, стабильность. Почувствуйте, как из вашего тела через ноги в Землю уходит отработанная энергия, освобождая ваше тело от напряжения. Дыханием помогите усилить движение потока из Земли и в Землю.

Вторник. Оранжевый день. В этот день наденьте на себя оранжевую одежду, поставьте дома на первый план все, что только есть оранжевого (игрушки, посуда, украшения, вазы), зажгите оранжевую свечу, украсьте дом оранжевыми шариками. Можно сделать оранжевый маникюр. Ешьте оранжевые продукты (морковку, курагу, тыкву, оранжевый перец, апельсины, мандарины, хурму). Пейте оранжевые соки.

Оранжевый – это цвет второй, сакральной чакры, Свадхистаны, которая расположена в районе середины живота впереди и крестца сзади. Она соотносится с половыми органами, маткой, почками, мочевым пузырем, половыми железами. Это цвет материализации желаний, проявления своих способностей, цвет «позволения себе» (делать, реализовываться, выделяться из толпы серого

цвета). С его помощью можно поверить в то, что «Я заслуживаю любви и уважения». Оранжевый борется с депрессией и вселяет уверенность. Этот цвет делает эластичными мышцы, способствует увеличению гибкости тела, омолаживает клетки, укрепляет поджелудочную железу и органы дыхания. Оранжевый борется с бесплодием, восстанавливает гормональный баланс, лечит бронхиальную астму. Страхи, связанные с неизвестностью в будущем, с родами можно устранить с помощью этого цвета.

В этот день рекомендуется больше класть руки на живот, поглаживать животик, дышать животом. Практиками очищения второй чакры является принятие ванны, посещение сауны, бани. При этом концентрируйтесь на расслаблении тела, на ощущениях, на получении удовольствия.

Среда. Желтый день. Это теплый цвет, как и два предыдущих. Цвет солнца, радости, движения вперед, детства. Излишне серьезные важные люди, закрытые от чувств и эмоций, внутри себя глубоко ранимые, не носят желтого цвета, чтобы не впускать в свою жизнь слабость. Это цвет чакры солнечного сплетения, Манипуры, которая расположена на два пальца выше пупка. Исцеляет желчный пузырь и печень, устраняет запоры, помогает справиться с виной и неуверенностью. В желтый день есть возможность вспомнить про улыбку и забыть о печали, расслабиться, развлечься. Смотрите на солнышко, представляйте, что все его лучики – для вас и малыша.

В этот день рекомендуется делать йоговские упражнения, улучшающие пищеварение и укрепляющие позвоночник. Ешьте желтую пищу: бананы, груши, яблоки, инжир, лимоны, желтый перец, лук, кукурузу, мед. Пейте чай из липы, бессмертника, корня солодки и т.п. Дома окружите себя желтыми цветами, шарами и т.д.

Для очищения третьей чакры полезно смотреть на свечу, сидеть у костра или любого живого огня. Также вы можете визуализировать яркий жёлтый шар в солнечном сплетении.

Хочу подчеркнуть, что красный, оранжевый и желтый – это именно те цвета, на которые особенно важно обратить внимание. Если у вас нет красной, оранжевой, желтой одежды – купите, носите, наблюдайте за терапевтическим действием цвета на себя. Эти три теплых цвета особенно важны для беременной женщины. Они жизненно необходимы для здоровья и долголетия. Это цвета динамики и развития. Но! Используйте по возможности чистые цвета, а не их разнообразные оттенки. Цвет должен быть сочным, чистым и ярким.

Четверг. Зеленый день. Это цвет сердечной чакры, Анахаты, которая расположена в центре груди и отвечает за гармонию и любовь, способствует открытости и привязанности. Жизненными задачами этого дня является развитие приятия, терпения, сочувствия и сострадания, щедрости, восхищения, благодарности и прощения. В этот день уделите внимание растительности, цветам в доме (кстати, их наличие очень важно для здоровья сердца, для способности сочувствовать и любить). Можно пойти на природу, в лес или парк для общения с деревьями. Зеленый обладает свойством восстанавливать и регенерировать

клетки (вспомните, что традиционное средство для заживления ран – зеленка!). Этот цвет исцеляет сердце, нервную систему, укрепляет мышцы и ткани, стимулирует гипофиз, успокаивает. В зеленый день ешьте больше зелени, капусту, огурцы, из фруктов – киви, зеленые яблоки, виноград, груши и др. Пейте зеленый чай, зеленый мате. В этот день зажгите зеленую свечу, помедитируйте на нее. Это расслабляет и освежает, дает возможность вечером быстро заснуть и хорошо выспаться.

Зеленый является пограничным между теплыми и холодными цветами. Это четвертая чакра, связующая между нижними – материальными и верхними – духовными. Этот цвет учит просить и благодарить, принимать людей и ситуации без оценки и осуждения, делает человека мудрым.

Очень рекомендую выполнять комплекс хатха-йоги в этот день и дыхательные упражнения. Особое внимание стоит уделить легким, плечевым суставам, рукам и позвоночнику.

Пятница. Голубой день. В этот день лучше поголодать (только для тех женщин, которые регулярно профилактически голодают) или посидеть на разгрузочной кисломолочной диете. Голубой пищи нет. Будьте бдительны к себе и к окружающим в этот день. Избегайте конфликтов, старайтесь прощать и «отпускать» людей, которые вас выводят из состояния равновесия. Этот цвет горловой чакры – Вишудхи. Цвет, исцеляющий горло, органы дыхания, легкие, щитовидную железу. Тем, кто занимается йогой, в этот день особое внимание стоит уделить дыхательным практикам, носоглотке, горлу, щитовидной железе и соответствующим упражнениям на укрепление и энергетическую подпитку этих нежных органов. Чтобы напитать себя чистым голубым цветом, смотрите на голубое небо. Хочу предупредить, что это очень холодный цвет. Если передозировать его (например, постоянно ходить в голубом или жить в комнате голубого цвета), то можно вызвать состояние подавленности и депрессии, а также заболевания дыхательных органов.

Для очищения пятой чакры полезно петь. Пойте песни, мантры, мелодии. При этом слушайте вибрации вашего голоса, наслаждайтесь своим голосом. Если вы в лесу или в уединённом месте – покричите. Попробуйте криком выразить себя, заявить миру о себе.

Суббота. Синий день. В этот день обратите внимание на то, как много синего вокруг. Он удобный и практичный (вспомните, например, что это цвет классической джинсы). Цвет ночи, цвет воды, цвет покоя. Синяя одежда, макияж, еда (сливы, виноград, изюм), синие свечи, цветы, предметы интерьера, посуда – все, что есть синего в доме, используйте для усиления синих вибраций в этот день.

Синий – это цвет «третьего глаза», лобной чакры Аджны. Это центр интуиции. Гипофиз, железа внутренней секреции, находится под влиянием синего цвета. Гипофиз воздействует на репродуктивные функции человека, регулирует водный баланс, стимулирует рост, половое развитие и отвечает за лактацию. Для

стимуляции работы гипофиза в этот день можно выполнять йоговские перевернутые позы («Полуберезку», «Березку», «Плуг», стойку на голове).

На физическом уровне синий связан с позвоночником, спинным мозгом, глазами и околоносовыми пазухами. Снижает кровяное давление, помогает справиться с бессонницей, способствует росту тканей, помогает при болях в спине. В синий день можно делать йоговские упражнения для тренировки глазных мышц.. Йога помогает снять нагрузку с глаз, сохранить или даже улучшить зрение. Упражнения для укрепления позвоночника также очень эффективно выполнять в вибрациях синего цвета.

В этот день можно научиться смотреть на мир с интересом, широко открытыми глазами.

Подумайте, как бы вы хотели жить, чем заниматься, чтобы получать удовлетворение от жизни? Что Вы можете сделать для этого в ближайшее время? Запишите это, наметьте даты, когда вы это сделаете. Спланируйте четко, как вы будете готовиться к родам и рожать. Синий цвет помогает организовать, спланировать важные события будущего.

Воскресенье. Фиолетовый день. Это цвет седьмой, венечной чакры, Сахасрары. Верховная чakra находится в темени, высшей точке головы. Она обращена к небу, энергетически похожа на прекрасный тысячелепестковый лотос.

Фиолетовый цвет – последний из спектра, он сочетает в себе красный и голубой, теплый и холодный цвета. Соотносится с головным мозгом, шишковидной железой, его вибрации воздействуют на рост и здоровье волос. Фиолетовый помогает думать и размышлять, стимулирует зарождение новых идей (можете вооружиться блокнотом для записи того, что вдруг вам придет в голову).

Используйте этот день для завершения старых дел. Еда этого дня – сливы, баклажаны, краснокочанная капуста, черная смородина, инжир, красный лук, базилик. Для насыщения организма фиолетовым цветом можно воспользоваться одеждой этого цвета, ювелирными украшениями, ввести фиолетовые элементы интерьера. Для декоративных целей подойдут фиолетовые цветы, воздушные шары.

Будьте внимательны к себе в этот день, избегайте конфликтов, относитесь к событиям философски. Фиолетовый цвет всегда был цветом величия, могущественности, великолепия, власти. Помня об этом, осознавайте, когда вы смотрите на что-то или кого-то свысока, и сочетайте силу с дипломатичностью. Будьте гибче и находите новые решения относительно того, как реагировать на то, с чем вы контактируете.

Фиолетовый – цвет фантазий. Пофантазируйте, каким вы хотите видеть свое будущее?

Фиолетовым, как и любым другим цветом спектра, нельзя злоупотреблять. Это может привести вас к подмене реальности иллюзиями и фантазиями, а также к депрессии. Этот цвет тяжеловат, поэтому не стоит перегружать им пространство своего дома, семьи и активно использовать его для работы с детьми.

Обычно опыт проживания цветной недели дает огромный прилив свежих сил, состояние удовлетворения и радости, открывает новые возможности, вселяет веру в себя. Это хороший способ борьбы с депрессией. Это очень пробуждает и помогает увидеть МАГИЮ в казалось бы «обычной жизни». Вы увидите, как мир чудесно окрашивается в Ваш цвет дня. Также ваша радужная неделя пробуждает и окружающих, так как вы выделяетесь из толпы своей яркостью, начинаете по-другому вибрировать, несете собой Свет, позитивность, осознанность.

Семь цветов – это лучи, в единстве составляющие белый поток животельной энергии, Праны. Так, открывшись цвету, мы входим в пространство Света, белого, чистого, исцеляющего источника.

Находясь в Потоке Света мы с мужем создали Школу интегрального развития себя «РАДУГА ЖИЗНИ», на тренингах которой можно более глубоко погрузиться в тему каждого цвета и чакры, их аспектов и благодаря этому лучше понять себя.

Желаю Вам прочувствовать обновляющую  энергию цвета на себе!

Можете воспользоваться кратким справочником цвета:

Красный - смелость, уверенность, отстаивание себя, активность, бурная жизнь, обилие событий, хороший гемоглобин, согревает, помогает выносить и родить ребенка.

Оранжевый - позволение себе, удовольствие, радость, воля, гибкость, свобода проявления, самореализация, творчество. Матка, женские органы, почки.

Желтый – любовь и уважение к себе, солнечность, сияние, свет, радость, тепло. Печень, желчный пузырь, поджелудочная железа, желудок.

Зеленый – открытость, любовь, благодарность, прощение, молодость, яркая зелень - весна, пробуждение. Сердце, легкие, плечи и руки.

Голубой – прощение, голос, честность, проявление себя через речь и пение. Щитовидная железа, горло, рот, шейный отдел позвоночника.

Синий – видение, сон, пробуждение. Глаза, зрение, слух.

Фиолетовый – мечты, фантазии. Голова, мозг, железы в голове. Много носить не рекомендуется.

Живите цветной, радужной неделей с целью пробудить и порадовать себя!

Напишите список своих страхов, очень подробный и детальный и потом сожгите его. Позволяйте себе здоровые удовольствия: прогулки в парке, лесу, танцы, баню, рисование, приятные покупки, женские радости и конечно йогу.

ЙОГА

ЙОГА (санскрит) – «единение, осознание единства».

Йога – самый древний и наиболее основательно разработанный в философском и практическом отношении метод осознанного гармоничного самосовершенствования человека.

Существует массовое представление о Йоге только как о скручивании тела в немыслимые узлы, сидении на иглах, стеклах, проглатывании огня и разного рода самоистязаниях. Это не соответствует действительности и ничего общего с истинной йогой не имеет.

Йога – это идеальная форма физических упражнений, которые называются *асаны*, т.е. фиксация тела в определенной позе. Все асаны, внешне статические, наполнены внутренним динамизмом. Асаны упражняют позвоночник, а также переднюю, заднюю, боковую и внутреннюю части тела, вовлекая в тренировочный процесс все мышцы, суставы, связки, органы и системы. Терапевтический эффект йоги связан с симметрией, соблюдаемой практикующими во всех позах, что оказывает балансирующее действие в целом на весь организм. Особую роль в йоге выполняет осознанное, контролируемое правильное дыхание, синхронизированное с движениями тела.

Йога-терапия – одно из направлений йоги – надежная проверенная практикой нескольких тысячелетий система лечения, основанная на методах осознанного пробуждения сил самого организма. С помощью Йога-терапии исцеляются практически любые функциональные расстройства и многие органические нарушения. Такие как: заболевания органов дыхания и кровообращения, системы пищеварения, крови, эндокринной системы и опорно-двигательного аппарата, нервно-психические расстройства, болезни мочеполовой сферы, хронические воспалительные процессы, последствия травм, операций, отравлений, радиоактивного облучения, инфекционные заболевания, нарушения иммунной системы, аллергические реакции, ослабление адаптивных способностей организма и др.

Йога-терапия – это также естественные, гармоничные и надежные способы реабилитации, восстановления сил и здоровья, утраченных вследствие пребывания организма под давлением жестких психологических, экологических и прочих стрессовых ситуаций.

Особого внимания заслуживает такое терапевтическое действие йоги, как лечение бесплодия. Есть много случаев, когда, женщины, длительное время не имевшие возможности забеременеть, благодаря йоге укрепляют свое здоровье и становятся счастливыми мамами. Для женщин, которые собираются забеременеть, йога является идеальной подготовкой к беременности и родам. Для лечащего врача-гинеколога важно это знать и говорить об этом своим пациенткам.

По моим наблюдениям, беременность помогает многим женщинам наконец пробудиться, уделить себе внимание, в том числе заняться йогой. Чаще всего так складывается, что женщины обращаются к инструктору йоги уже, будучи беременными. Именно благодаря беременности многие женщины начинают

задумываться о своем здоровье, желая сохранить и выносить новую жизнь, а при этом не потерять или даже улучшить форму своего тела.

Йога для беременных является частью йога-терапии и направлена на помощь женщине в период беременности с первых дней. Чем раньше беременная женщина начинает заниматься йогой, тем больше гарантий, что ее самочувствие в течение 9 месяцев будет прекрасным, беременность пройдет без осложнений, а роды будут естественными и легкими.

С первых дней беременности в организме женщины происходит мощная эндокринная перестройка и начинается сложный период адаптации, нередко отягощенный токсикозом. Это время, когда женщине важно беречь себя и уделять себе намного больше внимания, чем раньше. Лучше всего – заняться йогой - с намерением посещать групповые занятия 2-3 раза в неделю, наряду с этим ежедневно выполняя рекомендуемые упражнения по 15 – 30 минут каждый день дома. Лучше всего практиковать йогу для беременных вплоть до родов.

Йога не является физической нагрузкой для беременной женщины! Это важно помнить врачам, которые запрещают беременным заниматься йогой при повышении *тонуса матки*. На своих занятиях я всегда уделяю внимание специальным упражнениям на расслабление всего тела и мышц живота и матки, в частности.

Большинство современных женщин постоянно находятся в физическом и эмоциональном напряжении, абсолютно этого не осознавая, а это, плюс нерациональное питание и отсутствие отдыха, очень неблагоприятно сказывается на здоровье будущей мамы и малыша.

Каждое занятие для беременных я провожу под успокаивающую и расслабляющую музыку. Начало занятий – это всегда настройка на расслабление тела, чувство малыша и осознание своего нового положения. Каждая женщина имеет уникальную возможность на йоге отдохнуть от беспокоящих ее проблем, научиться релаксации на физическом и психо-эмоциональном уровнях. Это помогает предотвратить или снизить вероятность *тонуса матки*.

Большинство упражнений йоги направлены на укрепление *позвоночника* и мышц спины. Они устраняют ригидность, боли в спине и пояснице, помогают при остеохондрозе, многие из них также избавляют женщину от *тошноты*.

Особое внимание на занятиях уделяется правильному, расслабляющему дыханию – ПРАНАЯМЕ. Практика так называемого «Полного йоговского дыхания» очень полезна для беременных, так как при этом вентилируются легкие и тонизируется *нервная система*. Особенно ощутима польза пранаямы для ранимой в период беременности женской психики. Полное дыхание йогов - это специальное дыхание для снятия усталости, напряжения и эмоционального возбуждения. С его помощью можно справиться с любым сильным переживанием, абстрагироваться от внешних обстоятельств.

Часть дыхательных практик занимает попеременное дыхание то правой, то левой ноздрей, которое прекрасно очищает носовое *дыхание*, освобождая гайморовы пазухи от скопившейся слизи, прочищает энергетические каналы, расположенные вдоль позвоночника, улучшает пищеварение, нормализует *артериальное давление*. Индийские учителя йоги говорят, что этот вид дыхания

при регулярном выполнении очищает клетки организма от токсинов и замедляет их старение.

Пранаяма успокаивает нервную систему, стабилизирует блуждающее сознание, исцеляет недостаточность дыхания, удушье, одышку. Это очень ценный опыт для каждой женщины, полезный во время родовой деятельности, когда важно уметь правильно дышать и расслабляться между схватками. Пранаяма генерирует жизненную энергию, помогает эффективно и быстро восстанавливать потерянные силы.

От любых других видов физической подготовки – гимнастики, шейпинга, танцев, аэробики, бодибилдинга и т.п., где всегда присутствует акцент главным образом на мускулатуре и идет расход энергии, йога отличается тем, что она, напротив, пополняет запасы энергии и воздействует на благосостояние всех органов женщины. Не изнуряет, однако, прекрасно сжигает все лишние *жировые отложения* на животе, бедрах и помогает беременной женщине предупредить чрезмерный набор массы, побороть целлюлит.

Многие женщины во время беременности страдают от *запоров*, кишечник работает вяло и нестабильно. Это связано с тем, что растущая матка сдавливает органы брюшной полости и препятствует опорожнению кишечника. Состояние женщины усугубляется, если она - по роду своей деятельности или образу жизни - мало двигается. Кровь начинает застаиваться в геморроидальных венах, что может привести к *геморрою*. Благодаря специальным йоговским упражнениям на растяжку и скручивание у женщины улучшается обмен веществ, нормализуются процессы переваривания, усвоения и выведения, тонизируется перистальтика, организм очищается на клеточном уровне. Во время занятий йогой женщины выполняют упражнения, терапевтическое действие которых направлено на профилактику и лечение геморроя, нередко являющегося следствием беременности и родов.

Самые распространенные проблемы во время родов – разрывы влагалища и промежности. А это часто связано с рыхлостью, неэластичностью тканей. Потому особое внимание следует уделять тренировке *мышц тазового дна*, промежности и влагалища. Практика показывает, что женщинам требуется много и регулярно упражняться, чтобы установить контакт с этими мышцами, укрепить их, научиться ими управлять – осознанно напрягая и расслабляя. Потому так важно женщине заниматься йогой с первых дней беременности. Приобретенные в результате йоги навыки помогают женщине во время потуг и обеспечивают благоприятный исход родов.

Для подготовки к благоприятным родам и тренировки мышц будущим мамам обязательно нужно сидеть как можно чаще по-турецки, скрестив ноги в удобной позе. Чтобы не уставала спина, можно подкладывать под таз подушку.

Особую роль играет также поверхность, на которой сидит женщина. Привычка подолгу сидеть на мягком - мягких креслах, диванах - нарушает кровообращение в малом тазу, в женских органах, образуя застой крови, застой энергии и как следствие – женские болезни. А у беременных – гипоксию плода, проблемы с тазобедренными суставами, крестцово-поясничным отделом позвоночника, часто – угрозу выкидыша или преждевременных родов. Я рекомендую беременным чаще сидеть на твердой ровной поверхности в тех позах,

которые мы осваиваем в йоге – в бабочке, позе портного, любой позе со скрещенными ногами и прямым позвоночником. В такой позе можно смотреть телевизор, читать и т.д. Таким образом, к родам можно готовиться в процессе отдыха или во время обычных домашних дел.

Особое внимание в йоге для беременных уделяется выполнению комплекса асан на поперечное растягивание ног (типа бабочки и полушпагатов). Эти упражнения особенно полезны для *облегчения родов*. При их регулярном выполнении можно свести к минимуму родовые схватки. Также благодаря подобным упражнениям облегчается отток мочи, прекращаются влагалищные выделения, тазовое лоно расширяется, давая свободу для плода.

Особую пользу йога имеет для беременных, которые страдают *отеками ног, варикозным расширением вен, онемением конечностей*. Чтобы предотвратить подобные осложнения, важно начинать заниматься йогой с первого триместра беременности. Для этого есть специальные упражнения в положении сидя и лежа. Терапевтический эффект заключается в нормализации кровообращения в ногах и бедрах. С этой целью важно также выполнять все так называемые «перевернутые позы», то есть лежащие позы с поднятыми вверх ногами (типа полуберезки, березки и т.п.). Таким образом, избыток напряжения в ногах, связанный с этим пониженный тонус сосудов, застой крови в нижней части тела, возникающий из-за давления растущей матки, нарушения функции поджелудочной железы, печени, мочевого пузыря и других внутренних органов, можно предупредить или исцелить благодаря «перевернутым позам» йоги. Помимо этого, поза березки, например, оказывает терапевтическое воздействие на щитовидную железу, от правильной работы которой зависит здоровье матери и ребенка.

Коронная перевернутая поза – это *стойка на голове*. Осваивать ее нужно на ранней стадии беременности. Именно эта поза оказывает максимально целостный терапевтический эффект на весь организм. Преимущество стойки на голове заключается в повышенном наполнении свежей артериальной кровью головного мозга. Кровь циркулирует от сердца к мозгу и обратно примерно за 8 секунд. В позе на голове циркуляция крови увеличивается в несколько раз, что поддерживает здоровье мозга, а также дает великолепный отдых сердцу. Упражнение действует на наиболее важные эндокринные железы, особенно такие как гипофиз и шишковидная железа. А также щитовидная железа. Эти железы активно снабжаются кровью, что поддерживает их здоровье. В результате гипофиз, например, обретает большую способность активизировать защитные силы организма против стрессов. Известно, что гипофиз воздействует на репродуктивные функции человека, регулирует водный баланс, стимулирует рост, половое развитие и отвечает за лактацию. Это важно для каждой беременной женщины.

Стойка на голове благотворно действует на органы пищеварения в результате усиленного снабжения артериальной кровью, исчезают запоры, застой в печени и селезенке. Эта поза – отличная профилактика варикозного расширения вен и отечности. Любые осложнения беременности, вызванные нарушением циркуляции крови, можно вылечить с помощью этого важного упражнения (в том числе есть опыт благотворного влияния на состояние зрения). Эта поза при регулярном выполнении (наряду с другими упражнениями йоги) предотвращает растяжки на коже, помогает укрепить мышцы спины, груди и брюшной полости.

Помогает при опущении внутренних органов. В случае неправильного предлежания плода беременная женщина благодаря стойке на голове может перевернуть малыша в правильное положение - головкой к костям таза. И такой опыт есть у меня. Лучше осваивать стойку с помощью инструктора. На моих занятиях йоги всегда есть возможность женщинам на первом-втором триместре беременности научиться стоять на голове. Но при этом всегда учитывается индивидуальные особенности и состояние каждой будущей мамы.

Перенашивание беременности – еще одна распространенная проблема. Упражнения йоги помогают женщине родить в срок, потому так важно выполнять их ежедневно! Многие женщины не перестают работать до 40 недели. Это в корне неправильно. После 30 недели любой беременной женщине важно физически и психологически настраивать себя на роды, прекращать работать и всерьез заняться йогой. И тогда больше шансов родить малыша в положенный срок. Во многом, помимо специальных йогических асан, этому способствует общение с малышом, которому женщина учится на йоге. Расслабление тела и общение с малышом – это то, чем обычно заканчивается каждое занятие йоги для беременных, которое я провожу.

Йога оказывает и психотерапевтическое действие на беременную женщину, так как позволяет повысить самооценку и придает большую *уверенность* в своих силах, что немаловажно для будущих мам.

Таким образом, благодаря йоге у женщин появляются навыки управления дыханием, осознанными напряжениями и расслаблением тела, увеличивается контакт с собой, а это приводит к увеличению контакта с ребенком. Все это способствует большей гармонии в протекании беременности.

Каждая тренировка йоги для беременной женщины – это тренировка своего поведения в родах. Сложная асана – это подобие схватки в родах, когда есть определенный дискомфорт в теле, и нужно быть максимально сконцентрированной, правильно дышать и расслаблять все лишние напряжения в теле. Расслабление между асанами подобно расслаблению между схватками, когда важно полностью расслабить все тело, настроиться на отдых и, положив руки на живот, похвалить малыша за то, что ОН МОЛОДЕЦ, за его терпение и спокойствие (так, будто не вы, а ОН все делает). Важно научиться этому во время занятий йогой, чтобы потом то же самое делать во время родов. Таким образом, благодаря йоге будущая мама может научиться осознанно напрягаться и расслабляться тогда, когда это нужно, то есть управлять своим телом и состоянием, а также научиться взаимодействовать с малышом.

Прежде, чем описывать важные для беременных йогические упражнения, хочу перечислить основные техники расслабления тела, которые понадобятся как во время занятий йогой, так и во время родов.

1. Постоянно ищем в теле места напряжений и расслабляем их. Обычные места накопления напряжений: лицо (глаза, лоб, губы, челюсти), плечи, живот, бедра, ноги.
2. Для расслабления используем просто механическое расслабление зажатых мышц; напряжение до максимума, а потом резкое расслабление этого места, а

также медленное дыхание через дискомфортное место тела (это касается болевых ощущений, к которым не подходят другие техники расслабления).

3. Метод наложения рук на напряженное место. Наложение рук на живот всегда, когда у вас стресс и глубокое медленное дыхание животом.
4. Особо хочу подчеркнуть важность расслабления таких мест, как рот и глаза. Женщинам свойственно втягивать или поджимать губы. Как только у себя это находите, тут же расслабляйте, так как рефлекторно напряжение рта влечет за собой напряжение живота, промежности, тазового дна, общее телесное напряжение. А это не в ваших интересах. Глаза обычно мало моргают и находятся в постоянном контролирующем напряжении (отчего и слабеют). Совет простой: Моргайте чаще!

Йога дает состояние умиротворения, спокойствия, благодаря чему становится легче отстраняться от негативных мыслей и эмоций, уходить от суеты и адекватно вести себя на родах. Регулярное выполнение йоговских асан дает быстрый позитивный результат на физическом уровне, балансируя работу всех органов и систем, поддерживая женщину и малыша в течение всей беременности и во время родов.

Прежде чем начать заниматься, настройтесь: включите спокойную расслабляющую музыку, закройте глаза, сложив руки перед грудью или на животике и подумайте о своей цели или намерении. Она должна быть светлой и созидательной.

Например:

1. Легко выносить и родить здорового малыша.
2. Сохранить стройное тело и быстро восстановиться после родов.
3. Стать здоровее, чище, гибче и духовнее.
4. Научиться расслабляться и принимать мир таким каким он есть.
5. Родить спокойного и талантливого малыша.

Представьте, что все, что вы захотите, сбывается благодаря вашим занятиям и посвящению времени себе.

А теперь – можно приступить к упражнениям йоги...

Читайте практическую часть книги во втором файле.