

Моята **вълшебна** бременност с йога



Елица Йоргова е основател и преподавател в арт йога студио Shanti, Пловдив. Завършила е 9-месечен курс към института по Йога в Кайвалядхама, Индия с право на международно преподаване www.yoga-plovdiv.com

СНИМКИ: НИКОЛА КИРЯКОВ



За деветте месеца качих 10 kg, главно около корема и гърдите. Останалата част на тялото ми си остана както преди. Само седмица след раждането свалих 9 kg без усилия в тази насока, което отдавам на редовната йога практика преди и по време на бременността

Нека ви разкажа за 9 месеца от живота ми, изпълнени с много радост, енергия, спокойствие и любов. От 2002 г. се занимавам с йога, а от 2009 г. и преподавам. В института в Кайвалядхама, Индия ме подготвиха да водя практики за деца, бременни, тежко болни. Но докато не застанеш от другата страна, докато нямаш личен опит, теорията си остава суха материя. Когато забременях, все още водех общи практики по йога. Новината за зараждащия се живот откри цяла нова Вселена

пред мен. Припомних си наученото в института, подлатих го с още много информация и след като изпитах благотворния ефект на практиката върху себе си, започнах да водя йога за бременни. Това се случи през шестия месец. Йога за бременни е много специфична и е редно да се води само от жени, които лично са преживели този процес и са станали майки. Не че груг не би се справил, но преподавателят би помогнал повече на бъдещите майки, ако е налице личният опит и пример.

ПОДГОТОВКА ЗА ИДВАЩИЯ НОВ ЖИВОТ

С моя любим и спътник в живота, Никола, започнахме да мислим и говорим за дете около две години преди да зачена. През втората година вече бяхме с пълното съзнание, че искаме да привлечем в живота си една светла душа – момиченце, което да слезе от звездите и да гоиде при нас. Започнахме да ѝ говорим, да я викаме, да ѝ благодарим, че ще ни избере за свои родители. Знаехме колко е важно тялото и мислите ни да са чисти, за да сме достойни за нея.

Въпреки че се храним осъзнато - аз съм веган от 2008 г., а Никола е вегетарианец от 2010 г. - шест месеца преди зачеването направихме *шанка пракиалана*, йогийска практика за прочистване на целия храносмилателен тракт и отделителната система. Продължихме с още по-голямо внимание към храната, но без крайности. Спазвахме принципа на ненасилие, *ахимса*, към себе си, така че ако нещо ни се хапваше, си позволявахме да се поглезим. Забременях от първия опит и вярвам, че това до голяма степен се дължи на нашата умствена готовност и чистота на тялото. И на любовта ни, разбира се!

ПЪЛНОЦЕННО ВЕГАНСКО ХРАНЕНЕ

Що се отнася до храненето, според мен веганството е най-доброто за една бременна жена. Ясно е, че всичко, което приема майката, отива и при бебето. През цялата си бременност

не изпитах обичайните дискомфорти, съпроводени с повръщане, обриви по лицето и пр. Навярно повечето жени повръщат заради погълнатите с животинските храни токсини - тялото им приема това за отрова и превключва към защитен режим за бебето и майката, предизвиквайки повръщане, което само по себе си е очистителен процес. И така, аз закусвах много плодове с тахан, обядвах салата с коланове, ядки, черен хляб. Следобед отново хапвах плодове, а за вечеря - салата или топло ястие. Кръвните ми тестове отчитаха чудесни показатели. Единствено през осмия месец желязото беше занижено и тогава наблегнах на зеленолистните смути. Добавих към менюто си и меклеса, която изобилства от калций и желязо. Не приемах никакви хранителни добавки, витамини или лекарства, освен фолиева киселина. Пиех много вода. И всичко беше в норма!

ЙОГА ПРАКТИКИ ЗА ЛЕКА БРЕМЕННОСТ

Движението бе неизменна част от ежедневието ми - правехме леки походи в планината, в петия месец водих йога семинар в Девин, а в осмия месец прекарахме чудесна ваканция на морето в палатка. Докато бях бременна, обучавах и бъдещите йога преподаватели към курса на БФЙ и НСА, което е сериозен ангажимент, свързан с пътуване, изнасяне на лекции и практики. През първия месец от бременността естествено ми се спеше повече, после имах периоди на отпадналост, но йога винаги ме е зареждала с енергия. Чувствах се силна, жизнена, обичана и спокойна. Практиката ми помогна особено много и в последните два месеца, когато често ставах, за да ходя до тоалетна нощем и това наруши здравия ми сън. Практиката *джала нети* - промиване на носната кухина - преди лягане ми се

отрази чудесно. Преди винаги я правех сутрин след ставане, но за онзи период смених режима си. Когато не можех да заспя, правех и дихателни упражнения - алтернативно дишане, уджай или пълно йогийско дишане. След това веднага се унасях в спокоен сън.

ВСЕКИ ОТ НАС Е ОТГОВОРЕН ЗА БЪДЕЩЕТО

Изключително много ми помогнаха книгите „Родовата книга“ на Владимир Мезре, „Възпитание, което започва преди раждането“ на Омраам Микаел Айвазов, „Оргазмено раждане“ на Елизабет Дейвис и Дебра Паскали-Бонаро. В тях се говори за отговорността на родителите за бъдещето на планетата и колко е важно едно дете да бъде заченато съзнателно, а не случайно след поредната парти вечер. Необходимо е да сме готови и да желаем това да ни се случи, да отдадем цялата си любов и грижа на идващия нов живот.

Затова и през цялата ми бременност двамата с Никола поддържахме съзнателен контакт с бебето - говорихме с нея, пеехме ѝ песни, гаряхахме ѝ качества и си представяхме каква ще бъде. Аз например много исках тя да има дългите мигли на баща си и така стана. Други наши желания също се сбъднаха, но най-важното за което се молихме и се молим, е да бъде здрав, чист светъл човек, изпълнен с любов и състрадание.

КЪМ БЪДЕЩИТЕ МАЙКИ

С целия си положителен опит бих искала да окуража всички бременни да слушат своето тяло, да не се поддават на чуждо влияние, да не позволяват да бъдат плашени или разстройвани от чуждите приказки. Избягвайте хора, които ви натоварват и винаги се оплакват. Не гледайте телевизия и филми, които съдържат сцени с насилие. Прекарвайте повече

време сред природата - слушайте нейните звуци, усещайте полъха на вятъра, ласката на слънцето, любувайте се на красотата на цветята и гърветата. Всичко това ще окаже благотворно влияние първо на вас - да сте здрави и спокойни, а оттам и на вашето бебе. Правете много дихателни упражнения, тъй като снабдяването с кислород е важно за плода - това оказва влияние на стойностите на хемоглобина, а също изпълва ума със спокойствие и чувство на радост. Изберете за практиката си умерени йога асани за сила на тялото, за укрепване на тазовото дъно, гърба и кръста. Медитирайте и се свързвайте с бебето, излъчвайки към него много любов и закрила. Смейте се, танцувайте и пейте. В живота ви е на път да се появи едно малко божество и е редно да го посрещнете в пълния си блясък, с красота, сила и вдъхновение.