

TARTALOM

Dr. Gowri Motha előszava 6

Tara Lee bevezetője 8

Első fejezet: Légzés és vizualizáció 12

Pozitív megerősítések 14 A légzés hatalma 16 Pránájáma 18

Második fejezet: Téralkotás 26

Pozitív megerősítések 28 A térigény 30 Meditáció az elmében történő téralkotáshoz 32

A helyes ülés póza 34 Gyakorlatok a saját tér megalkotásához 35

Harmadik fejezet: Erő és állóképesség 42

Pozitív megerősítések 44 Az erő és az energikusság érzése 46

Gyakorlatok az erő és az állóképesség fejlesztésére 48

Negyedik fejezet: Relaxáció és feltöltődés 70

Pozitív megerősítések 72 Tanuljunk meg ellazulni 74

Kényelembé helyezkedés 76

Istennő Meditáció 82 Savászana 84

Ötödik fejezet: Gyakori panaszok és Gyakori panaszok és fájdalmak 86

Pozitív megerősítések 88 Hogyan gondoskodjunk magunkról? 90 Hátfájás 92

Légszomj 94 Reggeli rosszullet és hányinger 95 Farfekvéses baba 96

Kéztőalagút-szindróma 98 Lágycsonti fájdalom és SPD (szeméremizületi zavar) 100

Savtúltengés 104 Isziász (faridegzsába) 106 Lábproblémák 107

Hatodik fejezet: Vajúdás és gyermekszülés 110

Pozitív megerősítések 112 Felkészülés a szülésre 114

Gyakorlatok a vajúdás és a szülés megkönnyítésére 117

Hetedik fejezet: Szülés előtti formánk visszanyerése 124

Pozitív megerősítések 123 Babád születése után 128 Alakformáló gyakorlatok 132

Tárgymutató 142

A DVD használata 143



Előszó

Nyugaton egyre népszerűbb a várandósság időszakában is végezhető joga. Ez igen biztató, mert azt mutatja, hogy a leendő anyukák hajlandók értékes időt szánni magukra, élvezetessé tenni a várandósságot, egyúttal felkészülni a szülésre is.

Ugyanakkor a kismamajoga nagy kihívásokat tartogat a jogatanárok számára, mert az ilyen órán részt vevő leendő anyukák mozgáskészsége behatároltabb lehet a sok és nem megfelelő pózban történő ülés miatt, ami nyugati életstílusunk következménye.

Ennélfogva csak azok a tanárok tudnak megfelelő érzékenységgel kismamajógát vezetni, akik tökéletesen értik az emberi fiziológiát. A leendő anyukák fizikai állapota ugyanis egyénenként más, így csak különleges érzékenységgel rendelkező emberek tudják őket végigvezetni még az ilyen biztonságos és hatékony jogaprogramon is, mint amilyen ebben a könyvben is szerepel.

Tara holisztikus és egyúttal művészi módon felel meg ezeknek a követelményeknek. Melegszívűségével azonnal hatást gyakorol a leendő anyukákra, akik így könnyebben elkötelezik magukat a gyengéd joga alapelvei és gyakorlata iránt, ami pedig elősegíti bennük a jóllét érzését a várandósság idején és a későbbiekben is.

Közegészségügyi kutatások kimutatták, hogy a terhesség alatti stressz csökkentése nemcsak a méhen belül töltött időszakban javítja a babák idegfejlődését, hanem a szülés utáni hónapokban és a kora gyermekkorban is. A kutatók a jogát, a masszázst és a zenehallgatást jótékony hatású tevékenységekként értékelték, amelyek csökkentik a stresszhormonok szintjét a várandósság idején. A terhesség alatt végzett jogázásról manapság elismerik, hogy képes pozitívan befolyásolni az eljövendő generációk mentális és emocionális egészségét.

Tara Lee érzelmileg is szenvedélyesen támogatja a kismamákat, ami azért nagyon fontos, mert ebben az időszakban a mentorálás és a közösség támogatása elengedhetetlenül fontos ahhoz, hogy fizikailag és érzelmileg egészségesek maradjanak. Tara órái egy olyan modern törzsi közösséget alakítanak ki a leendő anyukák körül, amely lehetővé teszi számukra, hogy kiegyensúlyozottan álljanak a terhességhez és a szüléshez.

A kismamajógának számtalan fizikai jótéteménye is van. Többek közt segítheti a kismamát, hogy erősebb és energikusabb legyen, ráadásul az egészséges emésztés elősegítésével maximalizálja a tápanyagok felszívódását. Egy jó formában lévő anya ugyanis élvezni a várandósságot, és csodálatosan képes regenerálódni a várandósság utáni hetekben, és nem utolsósorban olyan állóképességre tesz szert, melynek révén könnyedén meg tudja adni mindazt a figyelmet, amit egy újszülött baba igényel.

Tara hitelességét az is alátámasztja, hogy ő maga is kiegyensúlyozott és magabiztos anya. Ez arra ösztönzi a várandós anyukákat, hogy az anyaságot a maga teljességében éljék meg, és örömmel várják azt a megható pillanatot, amikor majd először tartják karjukban a kisbabájukat. A baba első megérintése az a varázslatos pillanat, amely fellobbantja az anyai szeretet lángját és az ösztönös nagylelkűséget, amely majd képessé teszi az új anyukát arra, hogy újszülöttjét teljesen önzetlenül gondozhassa.

Nagy örömmre szolgál, hogy megírhatom az előszót ehhez a könyvhöz, és hogy leírhatom azokat a tulajdonságokat, amelyek nagyban hozzájárultak Tara méltán népszerű jógaóráihoz.

Abban a pillanatban, amikor az ember találkozik ezzel a gyönyörű és figyelemreméltó asszonnyal, érzi, hogy egy olyan ember társaságában van, aki valóban tiszta, és nagyon különleges. Hálával tölt el, hogy ismerhetem Tara Lee-t és örülök, hogy hosszú évek óta ilyen elkötelezettséggel osztja meg bölcsességét a hozzá forduló édeasanyákkal és családjaikkal.

Dr. Gowri Mehta

A gyengéd születés módszerének megalkotója

Bevezetés

Azzal a szándékkal írtam ezt a könyvet, hogy megosszam veletek mindazt a tudást és tapasztalatot, amely több mint egy évtized során halmozódott föl bennem, miközben kismamáknak oktattam jógát – nem beszélve saját kétszeres anyaságom tapasztalatairól.

Magamon is tapasztaltam a szülés folyamatát megkönnyítő és a szülés utáni regenerálódást elősegítő jógyakorlatok áldásos hatásait. Kivételes szerencsének tartom, hogy asszonyok ezrei osztották meg velem, hogy mi segített nekik és kisbabájuknak leginkább. Boldog vagyok, hogy ezt a tudást most továbbadhatom nektek, és őszintén remélem, hogy könyvemet informatívnak, inspirálónak és valódi kincsnek fogjátok találni.

A lépésről lépésre bemutatott jógyakorlatokat, vizualizációs és meditációs technikákat mind tanítom az óráimon is. Olyan módszerek ezek, amelyek segíthetnek az anyává válás minden szakaszában, ezért külön öröm, hogy mindenki számára elérhetővé tehetem őket e könyv segítségével.

Örökké rohanó világunkban igazi kihívás megfelelni mind a munkánk, mind az anyaság által támasztott követelményeknek. Az általam javasolt jógyakorlatok mind könnyen beilleszthetők zsúfolt napirendünkbe, akkor végezzük őket, amikor időnk engedi. Mind a teljesen kezdők, mind pedig azok számára megfelelőek, akik már évek óta jógáznak.

Az általam kidolgozott kismamajóga vegyíti az erősítő, dinamikus pózokat a regeneráló, nyugtató pózokkal. Meggyőződésem, hogy mindkét típus nagyon fontos a terhesség alatt, amikor az energiaszintünk naponta változik. Bármikor fellapozhatjuk a könyvet, és kiválaszthatjuk azokat a gyakorlatokat, amelyekre éppen szükségünk van. Lesznek napok – leggyakrabban a várandósság korai szakaszában, illetve közvetlenül a szülés előtt –, amikor inkább gyengédebb típusú jógyakorlatokat szeretnénk végezni, hogy több energiára tegyünk szert. Más napokon lehet, hogy erősnek érezzük magunkat, és aktívabbak szeretnénk lenni, ilyenkor olyan gyakorlatokat választhatunk, amelyek erősítenek, és javítják állóképességünket. Az ilyen típusú gyakorlatok hatására ráadásul fittebbek leszünk, és fizikailag is segítenek felkészülnünk a szülésre.

Gyakran megkérdezik tőlem, hogy milyen gyakorisággal és milyen hosszan kell jógázni. Erre általában azt válaszolom, hogy a gyakorlatokat érdemes mindennap végezni, amennyiben időt tudunk szakítani rá, de természetesen az is rendben van, ha csak néhány alkalommal, esetleg csak hetente egyszer tudunk jógázni. A gyakorlatok végzése során valószínűleg annyira feltöltődünk, hogy egyre gyakrabban és egyre hosszabb ideig szeretnénk majd jógázni. A könyv egyik előnye az, hogy mi magunk választhatjuk meg minden gyakorlás hosszát. Lehetnek olyan napok, amikor csak tíz perc gyakorlásra van időnk, máskor élvezettel végigcsinálunk akár másfél órát is. Bármennyi időt töltünk is vele, jó, ha kijelölünk magunknak egy olyan időszakot, amikor csak a jógával foglalkozhatunk.

Az ideális gyakorlás kiegyensúlyozott. Kezdjük gyengéden, fokozatosan haladva az erősebb pózok felé, és a befejezéshez ismét gyengédebb gyakorlatokat válasszunk: ezek lehetnek például légzőgyakorlatok, pozitív megerősítések, meditációk vagy vizualizációk. Az egyre kreatívabb, befelé figyelőbb gyakorlatsorok táplálni fogják a tudatalattinkat, és magabiztosabbá tesznek minket, emellett lehetővé teszik, hogy élünk ezt a tiszteletet érdemlő szakaszát a maga teljességében élhessük meg.

A könyvben található gyakorlatok elvégzése közben figyeljünk befelé, hogy tudatosítsuk, mit érzünk éppen. Végezzük őket önfogadással – mindenféle ítékezés nélkül. Élvezzük azt a szabadságot, hogy mi magunk vagyunk képesek teremteni elménkben. Például megteremthetjük az elengedésre való képességet is, valamint annak lehetőségét, hogy a kisbabánk és önmagunk közti kapcsolatot elmélyíthessük.

Jógázás közben általában csukott szájjal, az orrunkon keresztül lélegzünk, ha az instrukció nem szól másképp. A jóga nem arról szól, hogy megvalósítsuk a tökéletes pózt – sokkal fontosabb az, hogy érezzünk, mintsem gondolkodjunk a gyakorlatok végzése során. Az egyik oka annak, hogy a jóga annyira jótékonyan hat a terhessegre, az, hogy képessé válunk elménkből a testünkbe irányítani tudatosságunkat. Ez pedig vajdáskor nagyon hasznos képesség lesz majd. Amikor ki tudjuk kapcsolni gondolatunkat, lehetővé tesszük a bennünk lévő bölcsesség számára, hogy átvegye az irányítást. Mindig jusson eszünkbe, hogy nincs tökéletes szülés – bármi megtörténhet, akármennyire felkészültek vagyunk is.



A könyvben leírt légzőgyakorlatokat, vizualizációkat és relaxációs pózokat a várandósság egész ideje alatt lehet végezni, a fizikai gyakorlatokat azonban csak a 12–14. heti ultrahangvizsgálat után, és természetesen csak abban az esetben, ha orvosunk mindent rendben talált. A legtöbb orvos ma már felismeri, hogy a terhesség alatti jógázás és meditáció nagyban javíthatja a szülés folyamatát, csökkentheti a hátfájás, csípőfájás, megsüllyedt belső szervek, a medencelappal kapcsolatos problémák és a szülés utáni depresszió kialakulásának valószínűségét, valamint javíthatják a kismama általános jóllétét.

Amennyiben valamilyen egészségügyi problémánk van, illetve nem vagyunk biztosak abban, hogy elvégezhetjük-e a könyvben leírt gyakorlatokat, mindenképp kérjük ki orvosunk véleményét arról, hogy jógázhatunk-e.

Mielőtt elkezdjük, mindig olvassuk el figyelmesen az instrukciókat, hogy megítélhessük, az adott gyakorlat biztos nekünk való. Általában nagyon fontos, hogy figyeljünk testünk jelzéseire. Ha pedig valamelyik gyakorlat közben úgy érezzük, hogy nem esik jól, netán szédülni kezdünk, hányingerünk lesz vagy szokatlan tüneteket, illetve fájdalmat érzünk, azonnal hagyjuk abba a gyakorlatot, és keressük fel orvosunkat.



TÖRÖKÜLÉS



TÉRDELÉS

A fizikai gyakorlatok végzése közben viseljük kényelmes, laza öltözetet. Lehetőleg legyünk mezítláb. Legjobb, ha éhgyomorral, legfeljebb pár falat gyümölcs után végezzük a gyakorlatokat. Használjunk csúszásgátlós jógaszőnyeget. Ha a törökülés kényelmetlen számunkra, próbáljuk meg úgy, hogy mindkét térdünket alátámasztjuk párnákkal (lásd a bal alsó képen), vagy pedig ülünk a padlóra előrenyújtott lábbal. Térdelhetünk is, vagy helyezhetünk párnát a fenekünk és a vádlink közé (lásd a jobb alsó képen).

A pozitív megerősítéseket, vizualizációkat és meditációkat ellazult állapotban végezzük. Szemünket csukjuk be, és ülünk kényelmesen, egyenes háttal a padlóra helyezett párnán vagy egy széken. A szavakat olvassuk, vagy hallgassuk meg.

A teresség csak az anyaság felé vezető út első szakasza. Nem érdemes csak a szülésre összpontosítani, hiszen a várandósság idején felmerülő kihívások csak felkészítenek az anyaság feladataira.

Tara Lee

Tudod te, mit jelent gyermeknek lenni?

Azt jelenti, hogy teljesen más vagy, mint a ma embere.

Azt jelenti, hogy még van lelked, amely a keresztelővízből még mindig áramlik beléd.

Azt jelenti, hogy hiszel a szeretetben, hiszel a szépségben, hiszel a hitben.

*Azt jelenti, hogy a manók még fel tudnak ágaskodni a füledig,
ha bele akarnak súgni valamit.*

Azt jelenti, hogy még képes vagy a sütőtököt hintóvá varázsolni, és egereket fogni elé.

Átváltoztatod az aljasságot magasztossággá és a semmit mindenné varázsolod.

Mert minden gyermeknek van tündér keresztanyja a lelkében.

Azt jelenti, hogy bár dióhéjban élsz, mégis végtelen tér urának tarthatod magad.

*Azt jelenti, hogy egy homokszemben is meglátod a világot,
és a mennyországot egy vadvirágban.*

Végtelenséget tartasz a tenyereden.

És az örökkévalóságot látod egyetlen órában.

Francis Thompson (1859–1907)