

ЕЛЕНА ПОЗДБЕВА



Книга-тренинг для будущих мам

# РОДЫ В РАДОСТИ

Беременность. Роды

**Елена Поздеева**  
**Роды в радости. Беременность.**  
**Роды. Книга-тренинг**  
**для будущих мам**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=21993602](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21993602)*

*ISBN 9785448334610*

**Аннотация**

Перед тобой книга-тренинг для будущих мам. Это практическое пособие для такого сакрального периода, как беременность и роды. В ней собраны арт-терапевтические практики, медитации и перепрограммирование сознания на код «Счастливой Беременности». В книгу вошли интервью экспертов и истории мамочек с их удивительным опытом чудесных родов, а также всех читательниц ждет подарок – видео- и аудио-приложение с практиками! Читая эту книгу, ты найдешь ответ на вопрос «Чем заняться во время беременности?»

# Содержание

Тебе...	7
Рождение	9
3 часа утра	9
5 часов утра	15
6 часов утра	16
9:30 утра	17
Отступление	18
10:30 утра	21
11:00 утра	22
11:45 утра	25
12:00 дня	26
Встреча	27
Для кого эта книга?	30
Только твоя практика!	32
Трансформация тела	33
Утренние практики	33
Мантра-Медитация	36
Очистительное Дыхание	39
Танец	41
Аюрведа для беременных	47
Конец ознакомительного фрагмента.	50

**Роды в радости  
Беременность. Роды.  
Книга-тренинг  
для будущих мам  
Елена Поздеева**

© Елена Поздеева, 2016

© Аиша Дроздова, дизайн обложки, 2016

© Кели Дана, фотографии, 2016

© Аиша Дроздова, иллюстрации, 2016

*Редактор* Мария Массоух

ISBN 978-5-4483-3461-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero





## Тебе...

Любимая, драгоценная, прекрасная, нежная, любящая... Я обращаюсь к тебе – той, кто читает эти строки, той, у которой отозвалась в сердце фраза «роды в радости», той, у которой не стерлась эта память о тайне... Кто?! Кто тебя так жестоко обманул и за что? Почему из-за этого глобального обмана страдаешь ты и тысячи других женщин? Кто тебе сказал что Роды – это страшно и нестерпимо больно? Любимая, это ложь! Нет «страшных» родов, есть неподготовленная женщина, есть роды в незнании, напряжении и страхе, и есть ты, наслушавшаяся «страшилок» и отождествившаяся с ними! Хватит! Остановись, послушай себя, своё тело, свою природу... Неужели такое чудо, как рождение нового человека – чудо творения – должно проходить в муках?! Нет, нет и ещё раз нет! Мои роды стали тому доказательством, и я хочу рассказать тебе, любимая, о них... Я назвала это «Роды в радости» потому, что не знала, как ещё это можно было назвать. Это были не оргазмичные роды, а именно «в радости»! Хочу поведать тебе эту историю. Когда-то я так же слушала чудесные истории рождения необыкновенных детей, и именно после этих историй я вдохновлялась на свои естественные домашние роды. Я увидела всю картинку рождения моего дитя, и именно так всё произошло. Но мало просто рассказать о моем опыте, поэтому я поделюсь практикой подго-

товки к чуду рождения, поделюсь тем, что делала до, во время родов и после них. По сути, я хочу передать тебе пошаговый практический путь Подготовка-Беременность-Роды-Послеродовой период. Эта книга является первой частью и посвящена она Родам и периоду беременности.

А начну я с истории Рождения моей Бусинки.

# Рождение

## 3 часа утра

Долгожданное время. Я знала, что схватки начнутся именно в 3 утра, не знаю, почему, просто чувствовала, и поэтому весь день высыпалась, в преддверии бессонной ночи. В 00:00 глаза открылись, и я начала подготовку пространства. Надо сказать, моя хорошая, вариант родов в больнице я даже не рассматривала. Многие подумают: «как?», «почему?», «и не страшно ли?». Страшно, наверное, было бы рожать в окружении чужих людей, которым плевать, что у тебя сейчас идут схватки, а тебе надо заполнять непонятную кучу бумаг, сидя в кабинете и корчась от боли. Вместо того, чтобы войти в состояние родов, тебе надо отвечать на все эти дурацкие вопросы. Для меня поездка в больницу и одна лишь мысль об этом до сих пор вызывает страх и ужас! Знаешь ли ты, моя хорошая, что ещё 200 лет назад в роддомах рожали только девушки лёгкого поведения, нищие и прокажённые?.. Вот так! Поэтому, таинство моих родов проходило дома – это пространство любви я готовила 5 месяцев. Но об этом немного позже.

...Итак, 3:00. У меня отошли воды, я их ждала, так как уже два дня у меня шли предварительные схватки. Ты, наверное,

скажешь: «Ну Вы-то, Елена, конечно, видящая, всё почувствуете, у Вас своя школа и всё такое...». Раскрою тебе секрет: не надо иметь третьего глаза во лбу или хрустального шара для того, чтобы всё это почувствовать! Всё, что нужно, это:

**1. Дыхание, о котором мы поговорим немного позже.**

**2. Ответственность, взятая на СЕБЯ!**

Не переложенная на врачей, клинику, маму, папу, мужа или кого-то ещё! Возьми на себя ответственность за столь интимный и сакральный процесс! Посмотри на кошек, как они рожают? Ты видела хоть одну кошку, которая, чуть что, бежит к врачу? Нет, она ищет самый тёмный и уединённый уголок, она ни с кем не общается, она погружена в свой внутренний индивидуальный процесс, и рождает при этом по 5—6 котят!

**Природа делает все сама, главное – не сопротивляться ей, а сдаться и просто расслабиться!**

Тёмный уголок я организовала для себя ещё две недели назад. Опишу, что в нём было. Второй этаж дома, спальня, тёмные занавески, надувной бассейн, кристаллы (аметист, горный хрусталь) для структурирования воды, сакральная геометрия от моего учителя (женщина, открывающая путь «Divine Child» («Божественный Ребёнок»)), я обязательно оставлю символы в приложении и опишу, как с ними ра-

ботать), поющие чаши (надо сказать, всю беременность я на них играла и пела мантры нашей малышке), мягкое место на полу из нескольких одеял, и сверху я положила белое покрывало с символом Рейки, которое я специально заказывала для этого. Вокруг горели свечи, благовония, я жгла дерево Пауло Санто, очищая пространство. По кругу были разложены символы сакральной геометрии, краски, карандаши, кисти для арт-терапии, о которой я тоже тебе поведаю, аура-сома (жидкие кристаллы), а также у меня были карты АураСома таро с изображениями Архангелов. О музыке я тоже позаботилась заранее, одна из любимых композиций – это христианский хор, исполняющий композицию «Богородица, Дева, Радуйся» (очень рекомендую). Буквально за три дня до родов я сделала распечатки Богов и Богинь, отвечающих за благоприятное рождение, так как я не принадлежу ни к одной конфессии и считаю, что Бог проявляется через всё с разными энергиями. Я пригласила Его проявиться через Ганеша (индийский ПолуБог, устраняющий препятствия, сын Шивы), Кришну (Бог любви и красоты), Мать Богородицу (по понятным причинам), Макошь (Славянская Богиня Плодородия), и Иисуса (для меня это символ присутствия Безусловной Любви). Распечатанные образы я заламинировала и развесила по всей комнате. Получилось очень красиво, уютно и мистично – как я люблю.

Никогда не забуду то чувство, когда отошли воды. Как перед каким-то приключением... Захватывающе, волнительно.

И интересно, что же будет дальше? Я помню, что всё время улыбалась и была в предвкушении. Честно говоря, мне безумно не терпелось взять это чудо на ручки, лечь рядом и разглядывать наше творение.

Я начала с сакральной геометрии, каждый символ которой являлся неким порталом – вратами для души Божественного Ребёнка (та самая серия «Divine Child»). Для каждого символа дана мантра на языке света, и работала я с ними около часа. Пела, играла на чашах, активировала сакральные коды (первые 3 часа схваточки не были болезненными, просто сокращалась маточка, а к этим сокращениям я была уже привыкшая).



Следующий час посвятила арт-терапии. Перед родами очень важно проработать тему своего Рода, так как в это время без силы предков не обойтись! Я ещё уделю этой теме отдельную главу, а сейчас расскажу, как я прорисовывала эту тему.

Большой лист бумаги, карандаши, кисти, краски... Рисовалось древо – огромное, мощное. Я просила прийти весь свой род до седьмого колена по отцовской и материнской линии. Я приветствовала каждого из них поклонами (медитацию «Старейшины Рода» я опишу немного позже). Помню, что именно в тот момент я почувствовала много силы и уверенности.

В этот 3-хчасовой период мне хотелось быть одной. Я позвонила своей повитухе и сказала, что роды начались, но я хочу пока побыть одна. Любимый должен был приехать утром, поэтому я была полностью погружена в свой интимный процесс. Кстати, он точно назвал дату и время рождения, тот ещё провидец!;)

## 5 часов утра

Началось очищение организма. Не надо никаких клизм или слабительных, организм всё делает сам! Это изначально в нас заложено, так устроена ПРИРОДА! Интенсивность схваток нарастала, я начала с дыханием отпускать звук. Во время беременности я посмотрела одно удивительное видео, которое есть на YouTube, оно называется «Французские естественные роды». Это – невероятной красоты фильм женщины, которая помогала ребёнку идти по родовым путям голосом, она издавала звуки, разговаривала с ним. Это было очень красиво, я несколько раз пересматривала видео и говорила про себя: «У меня будет так же, только в воду».

Я звучала...

Затем я снова взяла лист бумаги и начала прорисовывать путь моего Божественного Ребёнка на Землю. Получился некий коридор, и с каждой линией я будто бы облегчала путь своему ребёнку, прорисовывая радужные разноцветные нити, по которым он спускался вниз.

## 6 часов утра

Только я почувствовала, что хочу быть рядом с любимым, как он зашёл в дом. Началась вторая стадия родов. Вообще все мои роды разделились на 3 разные стадии, абсолютно непохожие друг на друга.

На второй стадии процесс перешёл на кровать: я сложила на неё все подушки и накрыла простынёй. Получилось что-то вроде уютной норки. Мне хотелось просто лежать, и чтобы любимый обнимал меня сзади, давая поддержку. Когда мы с ним обнимаемся, происходит что-то невероятное, мы как будто попадаем в другое измерение, или на облачко. Поэтому в родах наши объятия сыграли роль анестезии.

Эти 3 часа пролетели очень быстро, будто я была не на Земле. Помню только, что схваточки учащались и нарастали по своей силе. Дальше я лежать уже не могла, и тогда пришло ощущение, что время любимого рядом закончилось. Я позвонила своей повитухе.

## 9:30 утра

Повитуха сменила любимого. Она сразу сделала мне массаж, сказала отжаться природе, слушать тело. Шло интенсивное раскрытие тазового дна, я меняла позы ещё около часа, затем пришло чувство, что пора мне погружаться в воду.

Набор воды – процесс трудоемкий, пришлось снова позвать мужа. И вот я оказалась в огромном бассейне, занимающем пол-спальни – в том самом, где хранились мои сакральные штучки в последние две недели перед родами. Каждый день эти предметы «закручивали» там портал, чтобы ребёночку было легко пройти, спуститься к нам.

Я пребывала в удобном и расслабленном полулежачем положении, вода обеспечила мне особое состояние. Невесомость, легкость, защищённость – всё это дополнялось предвкушением встречи с малышкой.

## Отступление

А сейчас я хочу сделать небольшое отступление и открыть два секрета безболезненных родов!

### **Внимание! Это очень важно!**

Я хочу поделиться с тобой этими секретами именно сейчас, перед тем, как расскажу тебе о самом появлении малышки. Так ты сможешь представить, в каком состоянии я находилась во время родов.

### **Итак, первое (как я уже говорила) – дыхание!**

Если ты уже отнеслась к этой книге, как к практике, то советую завести блокнот и записывать туда все понравившиеся практики. Прямо сейчас возьми ручку с листом бумаги и запиши! Это – основа основ, на дыхании строится весь дородовой и родовой период. Любимая, нам очень-очень важно уметь расслаблять промежность – мышцы, которые помогают малышу появиться на свет, должны быть эластичными и, одновременно, расслабленными. Про эластичность мы поговорим, когда будем готовиться к родам, а сейчас – внимание на дыхании, которое поможет нам максимально расслабиться. Давай сейчас вместе его сделаем.

Приоткрой рот, максимально расслабь губы, сделай выдох и с этим выдохом представь, что ты расширяешься до раз-

меров Вселенной, то есть, ты будто теряешь границы тела (рот, губы, горло расслаблены). Теперь сделай вдох, тоже через рот (многие советуют вдыхать через нос, я же дышала всё время ртом) и снова выдох, расширение. Сначала осваивать это дыхание покажется сложным делом, но потом ты привыкнешь к нему и к тому чудесному состоянию, которое оно даёт (а это нежность, расслабленность, открытость, радость). В чём чудодейственность такого дыхания? Всё просто. Попробуй сейчас сжать круглые мышцы рта и глаз. Посмотри в тело, и ты увидишь, что параллельно сжимаются мышцы промежности. В нашем теле всё взаимосвязано. Губы – это половые губы, гортань – шейка матки, сердце – сама матка. Наблюдать это – очень просто. Возьмём, к примеру, секс. Когда ты занимаешься любовью, как ты дышишь? Правильно, глубоко, через рот. Более того, мы ведь ещё и звучим! Это звучит наша маточка и наше сердце – они расслабляются и поют, они счастливы! Так вот, в родах принцип тот же.

Начинай уже прямо сейчас. Даже если ты только планируешь беременность, правильное дыхание станет незаменимым способом входить в состояние гармонии, покоя и... интуиции. Дыхание глубоко связывает нас с телом и инстинктами, погружает в настоящий момент, пробуждает всё наше существо. Так что, считай, что полдела уже сделано!

**Второй секрет, который я тебе раскрою, – это состояние сознания.**

Однажды моя подруга после родов сказала такую фразу: «Леночка, роды – это непросто, нужно прорваться через оболочки собственного Эго». Она, безусловно, оказалась права! Но я раскрыла секрет, как прорваться через эти оболочки!

### **Итак, приготовься записывать!**

Полностью забудь о себе «бедненькой и несчастненькой»! Выйди уже сейчас из состояния жертвы. Ты не жертва, ты – Богиня, рождающая Бога! Достоинно носи эту честь, предоставленную тебе природой! Забудь о себе и своей боли, обратись к своему дитя. Скажи ему, чтобы он не волновался, что всё хорошо, что это скоро пройдёт. Разговаривай с ним, гладь животик, ведь это – его путешествие. Ему в тысячу раз сложнее, чем тебе, моя хорошая! Ведь недаром рождение называют «изгнанием из Рая».

Пусть всё твоё внимание будет в его путешествии, поддерживай ребёнка, как будто ты смотришь на его путь со стороны. Как Бог ведёт бережно своих детей, так и ты ведёшь своего малыша.

Это были два основных открытия, которые я сделала во время своих родов.

## 10:30 утра

Остров Бали, деревня Убуд. Я в бассейне, рядом повитуха Суландри подносит мне воду и улыбается. Начался самый интенсивный период, но, что интересно, с каждой минутой сил становилось всё больше, и я постепенно начала перебираться в позу «на корточках». К этому моменту вода наполнила бассейн. Шло раскрытие, я спросила Суландри, скажет ли она мне, когда надо тужиться. Она, улыбаясь, ответила, что я не ошибусь. Ведь только я и моё тело знают, когда мне нужно будет тужиться. Это меня порадовало, так как я хотела пройти весь этот путь сама, не перекладывая ни на кого ответственность.

## 11:00 утра

Последний, самый чудесный и радостный час! Удивительным было то, что именно в это время пошёл дождь с громом, который продолжался ровно час. Такого ливня не было несколько месяцев до и после того дня! Но самым фееричным было моё состояние. Ох, даже не знаю, получится ли мне его передать... Попробую!

Мне казалось, что надо мной начали взрываться фейерверки, и они будто стали меня... щекотать! Я начала смеяться. Я смеялась от радости, восторга, предвкушения, любви и щекотки – одновременно! Суландри видела такое чудо впервые в жизни. Вместе со смехом я пропевала отрывки мантры «Ом Гам Ганапатае Намаха» (Суландри потом сказала, что у неё потекли слёзы, когда она это услышала, так как именно эту мантру пела про себя в тот момент). Периодически я звучала, дышала и разговаривала с малышом (признаться, мы были уверены, что родится мальчик), я звала его, уговаривала не переживать и обещала ему, что совсем скоро мы встретимся.



Дыханием ты прокладываешь путь в этот мир своей крохе,  
ведомой Господом.

## 11:45 утра

Пятнадцать минут до рождения. Головка уже показалась, я даже её нащупала и поглаживала, закручивая вихрь энергии, продолжая петь и смеяться. Шло время потуг. И тут мне очень пригодилась моя предродовая подготовка – дыхание, при котором ты одновременно расслабляешь мышцы лица и тазового дна, а мышцами живота помогаешь ребёночку пройти по родовым путям.

Малышка не заставила себя долго ждать и буквально через пять или шесть потуг она, как рыбка, выскользнула в воду (в тот момент я ещё думала, что это сын :)). Тужиться, действительно, оказалось несложно, там точно не промахнёшься. И если бы мне кто-то говорил, когда это делать, это только сбило бы меня с толку.

## 12:00 дня

Я остаюсь в воде, а маленькое чудо лежит у меня на груди. Вся в смазочке, глазками хлопает, тихо-тихо дышит, пуповинка между ножек, я отодвигаю её и... О Чудо! ЭТО ДЕВОЧКА!!! Я очень хотела девочку. Радость захлестнула меня ещё одной волной. Мне не терпелось показать малышку любимому. Ведь это – настоящее дитя любви, мы её очень ждали. И, конечно же, никакую пуповину мы не перерезали, у нас было Лotosовое Рождение. Так называется процесс, при котором пуповинку не обрезают сразу, а дают ей естественно пересохнуть, или ждут, пока кровь перестанет пульсировать и перейдёт полностью к малышу. Какое-то время он ещё питается и дышит через неё.

# Встреча

Мы перебрались из бассейна на кровать. Там девочка-ангелочек сделала свои первые глоточки мамино молочка и маминой любви. В это время Суландри помогала мне родить плаценту (позже она сообщила, что родила я без единого разрыва, мы связали это с тем, что из-за смеха, дыхания и подготовленных мышц всё естественным образом расслабилось). По сути, когда малыш сосет грудь, маточка сокращается, и плацента выходит сама. Когда всё получилось, мы положили её в специальную плетёную коробочку. Так она и лежала ещё 36 часов с плацентой под боком, соединённая пуповиной. Чудо рождения случилось, и тут же пришёл наш папочка, и мы долго любовались нашим творением и совершенством любви.

Не знаю, как описать чувства в такой долгожданный момент. Моя мама говорит, что когда я появилась, у неё было ощущение, как будто она сама себя родила. Да, похожее чувство было и у меня, как и осознание совершенства Вселенной, её великий замысел Творения. В голове раз за разом ускоренно прокручивался фильм – от зачатия до рождения, и каждый раз сердце наполнялось восхищением. Как!? Ну как из маленькой, почти незаметной капельки рождается человек, с частичками мамы и папы на лице, в характере? И, в то же время, он совершенно неповторим.

Вот и сейчас я еду в машине с Миланочкой на руках, любясь тем, как мы переливаемся на её лице, и, в то же время, она есть она. Надо сказать, что пишу я эту книгу всегда вместе с ней, в основном, когда она спит. Пишу прямо в заметки телефона, так как с компьютером это не очень удобно. Так что материнство дало мне очень много подарков, в том числе, и эту книгу. Сейчас малышке 4,5 месяца, и она всё больше и больше вдохновляет меня на гениальные идеи и дальние путешествия. В таком возрасте мы уже посетили 4 страны и сделали 8 перелётов, проехали 2000 километров на машине и даже посетили семинар Танит «Исцеление Рода»! :)

Для меня – девушки, которая дико боялась детей и семьи, это явилось целым открытием и новым миром! Никто и не думает ограничивать мою свободу, как раз наоборот, ребёнок расширяет границы. И это очень воодушевляет, поэтому я и решила поделиться всем этим с тобой. Это просто нельзя держать в тайне, так как она уже раскрыта!



# Для кого эта книга?

Далеко не для всех... Я – путешественница со стажем, и могу с точностью сказать, что у таких девушек и женщин совершенно иное мировоззрение, по сравнению с женщинами, ведущими обычную спокойную домашнюю семейную жизнь. И если ты – именно та, что ведёт образ жизни домашней мамочки, то, возможно, моя книга вызовет недопонимание и ощущение того, что всё написанное странно. Для женщин же моего типа – свободных, путешествующих или желающих жить по-другому, книга покажется очень родной и воодушевляющей. Эта книга – не для теоретиков, а для практиков, и работает она как живой тренинг.

**Если делаешь – есть результат, если просто прочитала – результата нет.**

Строки приходят потоком, я практически ничего не исправляю, чувствую, что это – послание для мамочек, рождающих новых Кристальных Детишек. И если она попала к тебе в руки, будь уверена: ребёночек уже с тобой, он выбирает через тебя, как он хочет появиться на свет. Слушай внимательно... Теперь началась ЕГО история :)

Когда происходило таинство зачатия (а это было именно таинство, потому, что мы приглашали малыша), я увидела Душу ребёночка, путешествующую со мной уже ровно год!

Только позже я поняла, что всё это время ОНА меня вела, готовила. С моей стороны, это была абсолютно неосознанная подготовка, так как до этого я даже не знала её папы. Но подготовка была просто колоссальная, и телом, и духом, и сознанием.

Это Кристальные Дети, именно они так поступают: плетут ситуации, сводят маму и папу, приходят на пике любви. Зачатие происходило, действительно, на пике любви. Мы только встретились, вспомнили друг друга через тысячи жизней и просто радовались в моменте этому чуду нашей встречи...

# Только твоя практика!

Любимая, хочу сказать, что эта книга вбирает в себя мой девятилетний путь инструктора по йоге, целителя, автора школы Психорезонансной терапии, автора методики «Нетрадиционная Арт-терапия», коуча, хореографа, Мастера Рейки, Магистра Космоэнергетики, расстановщика, ведущей женских практик. Поверь, мне есть чем с тобой поделиться. И все свои практики я, конечно же, использовала во время беременности.

В этой части книги я поделюсь с тобой ими, но ты должна знать, что книга – это всего лишь 50% успеха, остальные 50% – это твоя личная практика! Ты можешь взять не все, а лишь 3 – 4 практики. Но если ты просто прочтёшь книгу и будешь ждать чуда, прости, но ничего не выйдет!

Ну а если тебе нравятся трансформации и работа над собой, тогда, вместе с прочтением книги, я рекомендую тебе пройти наш онлайн курс «Роды в Радости», где ты, с тысячами мамочек, шаг за шагом пройдёшь этот удивительный и очень красивый путь!

# Трансформация тела

## Утренние практики

Весь период беременности – это некое рождение тебя, как женщины. Новой женщины, матери, хозяйки. Женщины, постигшей глубинную мудрость, женщины, вошедшей в свою Силу. Зачастую, будущая мамочка надевает на себя маску больной женщины и проводит своё драгоценное, ни с чем не сравнимое время Великого Творения, лёжа на диване. Да я и сама чуть не попала в ловушку этого диванноленного монстра К счастью, интуиция и соединённость с Матушкой-Природой не дала мне этого сделать. Итак, давай начнём с самого начала.

Твоё физическое состояние может быть абсолютно разным – всё зависит от индивидуальных особенностей организма. У меня, например, был токсикоз. И я почти было пошла у него на поводу. Этого делать не надо! Категорически! Нам важно привести тело в максимально ресурсное состояние, где мы полны сил и энергии на предстоящий день, поэтому, любимая, так нужна утренняя практика! ОНА ОБЯЗАТЕЛЬНА!

Полюби ранний подъём на рассвете, встречай солнышко, и оно одарит тебя лучами радости, здоровья и хорошего на-

строения. Вставать в первыми лучами – значит идти в ногу со временем, звучать в едином ритме со Вселенной. Это значит не поддаваться ранней атаке времени на твоё тело и разум!

Полюби контрастный душ. Сделай утреннее омовение ритуалом красоты и здоровья, проследи, чтобы в ванной комнате у тебя всегда стояла баночка соды и соли. Они очень мощно снимают негативные энергетические структуры с твоего тонкого и физического тела. Перед тем, как наносить их на тело, сделай заговор:

«Земля, Матушка, очисти тело моё, сознание моё, мысли мои, дай чистоты, любви и кристалльности, в благодарности прими поклон мой!»

И затем круговыми движениями наноси соль с содой на тело, как бы вытягивая, выкручивая из тела все негативные структуры. Ты заметишь, что после, казалось бы, простой процедуры ты будешь выходить из ванной заново рождённая. А ещё, во время того, как на тебя будет литься водичка, представляй, что это проливается золотой поток изобилия, здоровья, счастья, материальное благополучие и сама Любовь. Всё, что угодно, главное – наполнись всем, чем тебе хочется. То есть, сначала идёт Очищение, затем – Наполнение.

А сейчас, наполненная и сияющая, подойди к зеркалу и увидь там не себя, отождествлённую с телом, а Богиню, Свет, сияющий изнутри, из каждой клеточки тела. Насла-

дись этим сиянием и будь им весь день!

После ваннных процедур важно «помыть себя изнутри», то есть, попить водички, да не простой, а специально заряженной :) Пусть она будет стоять в специальном графине. Положи туда кристаллы (при беременности хороши розовый кварц, аметист, горный хрусталь и что-нибудь из серебра) – так водичка будет структурироваться. Но это ещё полдела! Важно заговорить водичку на своё намерение. Возьми кусочки бумаги и напиши на них свои намерения, пиши обязательно в настоящем моменте, будто всё это у тебя уже есть. Например, «Я есть Любовь» или «Я – мать Божественного дитя». Расклей эти чудодейственные фразы на графины с водой, затем просто начни нашёптывать на воду эти фразы. Вот и всё! Чудо-водичка готова!

После я обычно садилась пропевать мантру и делала динамические практики. Ты можешь придумать свои практики, молитвы, медитации, а можешь повторять за мной, если внутри произойдёт отклик на практику.

# Мантра-Медитация

Интересно, что я знаю очень много разных мантр, но пелась мне только одна:

«ОМ ГАМ ГАНАПАТАЕ НАМАХА».

Оказалось, что её поют как раз в период беременности, чтобы роды проходили легко, без трудностей. Более того, как сказал наш астролог, Ганеша является Божеством Милочки на это воплощение. Так что мантру пела она через меня, будучи ещё в животике :)

Почувствуй, как мантра или молитва звучит у тебя внутри... Для этого нужно перестать бесконечно думать. Остановись, просто побудь наедине с тишиной, и ты услышишь именно ту песнь Богу, которую поёт твой малыш.



Возьми чётки, сядь лицом на Восток, и пусть лучи солнышка пробуждают каждую клеточку твоего тела. Если ты его не видишь, то просто представь в своём воображении. Правой рукой перебирай бусинки, левую положи на живот, соединишь со своим маленьким чудом и пой вместе с ним... Пусть вокруг горят свечи и благовония (обычно я зажигаю много – они создают особую атмосферу, в которой всё получается очень легко).

Затем переходим к практике тела. В разных семестрах я использовала разные практики, какие-то из них постараюсь подробно описать в книге, другие можно будет найти у меня на сайте или в онлайн-практикуме.

В первом и втором триместре важно уделить внимание очистительному дыханию. Хочу поделиться с тобой уникальным комплексом йогического дыхания. Его также могут использовать курильщики, чтобы бросить курить и очистить лёгкие. Оно позволяет весь день дышать полной грудью, тем самым насыщая все клеточки организма кислородом. И, конечно же, это очень важно для вашего малыша!

# Очистительное Дыхание

1. Вытяни руки вперёд, зажми большие пальцы в кулачки, сделай глубокий вдох, вместе со вдохом подними прямые руки над головой. Задержи дыхание и, не выдыхая воздух, начни активно вращать руками, не сгибая их в локтях. Когда почувствуешь, что больше не можешь задерживать дыхание, согни руки в локтях, поднеси кулачки к груди и сделай резкий выдох через нос. При этом, вместе с выдохом руки резко опускаются вниз, как будто ты что-то резко из себя выбрасываешь, а руки тебе в этом помогают. Повтори упражнение 4 раза (2 вперёд и 2 назад).

2. Подними прямые руки над головой с максимально глубоким вдохом, ладони прямые. На задержке дыхания начни выстукивать весь воздух, который скопился в уголках лёгких. Когда почувствуешь, что воздуха уже не хватает, сделай такой же выдох, как в первом дыхании. Повтори ещё 2 раза.

3. Выполни такое же дыхание, как в пункте 2, только с кулачками (выстукивая всё лишнее из легких).

4. Широко расставь ноги, разверни носки в стороны на 45 градусов, сделай глубокий вдох (руки над головой) и затем резкий выдох со звуком «ХА». Сбрось корпус и руки вниз. Повтори дыхание 7 раз.

Эти очистительные крии делай только на первом и втором триместре беременности, это избавит тебя от вялости, тош-

ноты и других неприятных ощущений :) )

Следующее дыхание делается в позе сидя «по-турецки», это – основное дыхание, его важно делать ВСЕГДА! До, после и во время беременности. Это – основа, база, на нём строится твоя гармония, женственность, спокойствие и... состояние любви!

Положи ладони на животик, открой рот, расслабь губы. Сделай глубокий выдох и медленный вдох, живот расслаблен. На вдохе прогни спинку и освободи максимально живот, он приобретает форму сферы (упражнение так и называется – «Сферичное дыхание»). На выдохе выгни спину, живот немного уходит назад (но не напрягай сильно мышцы живота, особенно в последних триместрах). В этом дыхании присутствует элемент визуализации. На вдохе представь, что вся сила, мудрость, стабильность, плодородие Матери-Земли входит в маточку, на выдохе весь этот свет распространяется и наполняет её, светясь изнутри.

Такое дыхание исцелит многие неприятности, связанные с этой частью тела, а также исправит отношение к себе. Выполний дыхание минимум 7 минут, и результаты не заставят себя ждать: ты будешь буквально таять на глазах, проваливаясь в собственную женственность и нежность.

Я расскажу тебе о моих самых любимых утренних практиках, и ты сможешь выбрать для себя наиболее подходящую

# Танец

Любимая, танцуй! Танцуй на протяжении всего периода беременности, и после, и до! Это глубоко соединит тебя с телом, проживанием себя, поможет прочувствовать свою женскую природу каждой клеточкой тела! Подбери музыку, которая поднимает твоё настроение, надень красивый и удобный наряд, наполни комнату ароматами. Начни с дыхания. Сначала просто стой и дыши через рот, направляя дыхание в тело, дыши ровно и глубоко. Всё время держи внимание внутри тела, закрой глаза, соедини музыку и тело. Впусти музыку в тело и почувствуй, как она двигается внутри тебя, пробуждая тебя к новому дню, новой жизни. Отдайся музыке, пусть она танцует внутри тебя... Это новое, удивительное чувство научит тебя танцевать собственный танец твоего тела, твоей внутренней женщины. Не сдерживай её, отпусти, знакомься с ней.

Танцуй, пока не почувствуешь полное пробуждение, а затем ложись на пол животом вниз, выравнивай дыхание. Представь, что из твоего пупка в землю прорастают корни и ты соединяешься в единое целое с Матерью-Землёй.



Танцуй, пока не почувствуешь полное пробуждение

Посмотри, как глубоко ты прорастаешь, переплетаясь с корнями других деревьев. Теперь Земля – твоя Мать, каждый твой шаг благословлён, тебя оберегают, хранят и любят. Почувствуй, как через тебя прорастают травы, кусты и деревья, протекают реки, ручьи и океаны. Ты и есть Мать-Земля, вы – единое целое. Пусть в тебе пробуждается Материнство, плодородие, изобилие, безусловная Любовь.

Итак, я описала для тебя вариант восхитительного утра. Давай теперь пойдём на кухню и приготовим чудеснейший завтрак!

**Ах, да! Не предупредила...**

Я вегетарианка, стремлюсь стать сыроедом (нет, это не тот человек, который ест один лишь сыр;)). Это можно назвать питанием живой пищей. Если тебе эта тема интересна – здорово, если нет – можешь почитать ради любопытства, что и как едят эти сумасшедшие вегетарианцы :)

Давай договоримся, о том, что у нас ВСЕГДА должно быть в холодильнике и на полочках:

**1. Фрукты.** Они просто обязаны аппетитненько красоваться в холодильнике и в красивых чашах на столах. Они должны буквально манить тебя к себе! Какие фрукты? Яблоки, груши, киви, виноград, апельсины, мандарины – обязательно, остальные – по желанию. Также добавь ягоды –

все, что сможешь найти. Утром обязательно выпивай стакан фруктового сока, только не смешивай их! Главное правило: фрукты между собой не смешиваем, время перерыва между приёмами соков – 30—40 минут.

**2. Овощи.** То же самое. Их должно быть много – красивых, свежих, обязательно имей зелень! Овощи между собой смешивать можно, особенно – в салатах, это будет некой «щёткой» для всего организма.

**3. Молочные продукты.** Не очень полезны, честно говоря. Но если ты ешь молочные продукты, для них тоже есть свои правила приёма. Молоко – это холодный ночной продукт, по природе своей он является лунным, поэтому и переваривается вечером, после 20:00, в период Луны. Более того, его нужно применять в горячем виде, добавив специй по вкусу (желательно, куркуму и фенхель). Очень важен объём порции, можно даже провести эксперимент. Выпей перед сном полстакана молока, и если наутро в носу будет слизь, значит, этой порции для тебя многовато. Уменьшай дозу, пока слизи – след простынет :) В Индии говорят, что молоко влияет не на здоровье, а на тонкое тело ума (характер), оно даёт наполненность по темам Луны, то есть, спокойствие, гармонию, внутреннюю тишину. Проверено на себе – это, действительно, так :)

**4.** Сейчас мы живём на острове Бали, в небольшом городке Убуде, где есть свои необычные продукты и вкусоности. Убуд славится тем, что здесь есть всё для здорового об-

раза жизни: занятия йогой, практики и здоровое питание. И мне всё это очень нравится. У меня на полках всегда можно найти различные **травы, супер-фуды и порошки**, которые я добавляю в коктейли. Это всё можно заказать в любом интернет-магазине. Очень рекомендую, к примеру, семена льна, спирулину и хемп. И давай не забудем про **орехи и сухофрукты!** Старайся потреблять их в мочёном виде, по маленькой горсточке в день.

**5. Хлеб.** Я очень люблю хлеб, и именно из-за него мне так сложно полностью перейти на живое питание :) Я обожаю печь пироги и блины. Правда, это не есть хорошо :) Выход один: есть все хлебобулочные изделия не позже 14.00, пока солнце ещё высоко, и наш желудок в состоянии переварить мучное. Отмечу, что в пятницу, субботу и воскресенье хлеб я с недавних пор не ем, так как по субботам практикую сухое голодание (о нём расскажу немного позже). Эх... Жаль, что я не столкнулась с этими знаниями во время беременности, но зато вам повезло! Особенно тем, кто углубится в эту практику :(

**6. Самое главное! Вода!** Должно быть много воды, везде, на самых видных местах. Как заряжать водичку я уже говорила выше. А здесь скажу вот что: пусть каждый графин будет «заряжен» по-разному. Один – на изобилие, другой – на любовь в семье, третий – на лёгкое и радостное рождение малыша. Объём каждого графина должен быть 500—750 гр., и за день нужно выпить их все! Вот такая хитрость, кото-

рая, помимо всего прочего, подарит много энергии, здоровья и ощущения внутренней чистоты.

Это были основные ингредиенты. Главное – не забыть одно важное аюрведическое правило приема пищи: «Твёрдую пищу пей, жидкую ешь». Очень мудрая фраза, проверено!

Любимая, важно в этот период не есть всё подряд! Отнесись к себе, как к новорождённому ребёночку, ведь теперь ты не одна, а малыш сейчас питается через тебя. Корми его полезностями, да не откармливай, чтобы родился аккуратненьким!

# Аюрведа для беременных (Интервью эксперта)

Однажды, путешествуя по Индии, я познакомилась с потрясающим человеком – доктором аюрведической медицины Севой. Этот поистине мудрейший человек, обладающий просто какой-то невероятной библиотекой знаний, на личной консультации посоветовал мне принимать волшебную травушку, которую я и по сей день принимаю. Называется она Шатавари и переводится с санскрита как «Имеющая 100 мужей». Травка, действительно, оказалась волшебной, и, кажется, она сыграла особую роль в зачатии малышки. Поэтому я обратилась к Севе с просьбой дать интервью на тему «Аюрведа для беременных». Честно говоря, я могу слушать его часами... Сколько важной и полезной информации несет в себе эта древнейшая наука! Просто потрясающе!

**Сева:** Во время беременности и вскармливания Аюрведа рекомендует будущим и состоявшимся мамам приём расаян. Почему? Есть два момента. С одной стороны, когда женщина беременеет, считается, что она подключается к природной энергии. Природа о ней заботится, и медицина это знает. Но в этот период могут начаться гормональные отклонения и всякие болезни. Врачи это знают, и аюрведа также подтверждает, что мама входит в некое состояние, когда о ней заботится сама Вселенная. Потому, что ей предстоит очень

серьёзное мероприятие – роды. Это может быть для кого-то хорошо, а для другого – нет, но, если женщина забеременела, она родит. Так устроена Вселенная, там включаются механизмы, не зависящие от её сознания и состояния. Она родит в любом случае, чего бы ей это ни стоило. Некоторым женщинам это ничего не стоит, нет особого ущерба для их здоровья. А другим женщинам – ослабленным, истощённым – это будет стоить очень дорого. Природе в этом плане абсолютно наплевать, есть у неё силы на роды или нет. Она всё равно родит. Просто после родов она будет как выжатый лимон. А с этого всё только начинается, потом же ещё надо вскармливать, надо ухаживать за ребёнком, и так далее.

Это всё относится к разряду экстремальных ситуаций в жизни человека. Любая такая ситуация, которая вытаскивает из нас силы, требует от нас мобилизации и концентрации. Люди не каждый день рожают – это экстремальная ситуация. И в любой экстремальной ситуации, чтобы её компенсировать, в аюрведе применяется расаяна. Это широкая сфера знаний: аюрведа – одна из отраслей тантры, или джаяшикиц. В этой части аюрведы рассматривается, как с помощью расаян можно компенсировать какие-то отрицательные, сложные моменты нашей жизни. Это может быть всё, что угодно: еда, достаточный сон, масляный массаж, это приятное времяпрепровождение. Всё это расаяной является. А вопрос был про шатавари, то есть, про травяные лекарственные расаяны. Так вот, есть некоторое количество трав, кото-

рые можно принимать в качестве расаян (то есть, подпитки, поддержания сил беременной и молодой мамы, чтобы она чувствовала себя хорошо). С их помощью улучшается лактация, уходит нервное истощение, и много разных показателей улучшается.

**Я:** Расскажи про показатели поподробнее.

**Сева:** Прежде всего, это дает организму силы, потому, что на уровне физики, внутри человека (беременной женщины) развивается новое тело. Оно развивается очень активно. В течение 9 месяцев от одной клетки до 4—5 кг. То есть, происходит очень активное развитие тела, ему нужно очень много питательных веществ. Когда мама принимает травы-расаяны, они питают не только её, но ещё и плод сразу же. Это один момент. Второй момент – это психика мамы, мамино эмоционально-психическое состояние. Потому, что беременность – это стресс, очень много энергии уходит, другие процессы начинаются. Душа ребёнка требует чего-то из прошлой жизни, плюс интоксикации часто бывают, что выматывает организм будущей мамы во время беременности и требует компенсации. Для этого есть другой класс препаратов, которые больше воздействуют на психику, на эмоциональное состояние.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.