

ЕЛЕНА ПОЗДЕЕВА



Книга-тренинг для будущих мам

# РОДЫ В РАДОСТИ

Беременность. Роды

Елена Поздеева

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

«Издательские решения»

**Поздеева Е.**

Роды в радости. Беременность. Роды. Книга-тренинг для будущих мам / Е. Поздеева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-833461-0

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?»

ISBN 978-5-44-833461-0

© Поздеева Е.  
© Издательские решения

## Содержание

Тебе...	7
Рождение	8
3 часа утра	8
5 часов утра	12
6 часов утра	13
9:30 утра	14
Отступление	15
10:30 утра	17
11:00 утра	18
11:45 утра	20
12:00 дня	21
Встреча	22
Для кого эта книга?	24
Только твоя практика!	25
Трансформация тела	26
Утренние практики	26
Мантра-Медитация	27
Очистительное Дыхание	30
Танец	31
Аюрведа для беременных	35
Конец ознакомительного фрагмента.	37

**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 подготовки 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 предвзрительные 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 работать), 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-х часовой 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 схватки 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 отдаться 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 размеров 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 неси 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, люблюсь 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 настроения. Вставать в первые 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. Насладись 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 йогогического 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, тошноты 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. Выполняй 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, отпускай, 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 вкусы. Убуд славится тем, что здесь есть всё для здорового образа 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, которая, помимо всего прочего, подарит много энергии, здоровья и ощущения внутренней чистоты.

Это были основные ингредиенты. Главное – не забыть одно важное аюрведическое правило приёма 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 скомпенсировать, 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, которые 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.