



Блаженные роды

“Пранаяма – это наука легких родов”, – считает преподаватель йоги для беременных Франсуаза Фридман. Текст: [Ольга Дюрин](#)

В 2000 году медик-антрополог Франсуаза Барбира Фридман возглавила некоммерческую организацию Birthlight, целью которой стало “продвижение идеи физического и ментального благополучия матерей, детей и отцов в период беременности, родов и последующего родительского воспитания”.

Подход Birthlight основан на понятии ананды – духовного блаженства. Фридман полагает, что “женщине дано испытать это удивительное состояние, имея только позитивный опыт беременности и родов”.

“Этот аспект отсутствует в жизни западной женщины, – убеждена Франсуаза, – у нее всегда есть доступ к великолепному медицинскому обслуживанию, но она совершенно не готова пережить рождение ребенка как счастливый опыт”.

что 25% из общего числа родов на Западе разрешаются с помощью кесарева сечения. Стоит ли говорить о “блаженных родах” на фоне этих цифр?

Рождение лотоса. “Я сама перенесла достаточно серьезную операцию, после которой мне сказали, что у меня не будет детей, – рассказывает Фридман, – поэтому я перестала

свет – мне даже тужиться не пришлось – это было подобно рождению цветка лотоса”.

Через некоторое время после родов Фридман стала вести классы йоги для беременных. Среди ее учениц было много женщин, перенесших кесарево сечение. Чтобы помочь им восстановить опыт естественных родов, она разработала технику “внутреннего дыхания под

“Мы предлагаем будущей маме “выдохнуть” ребенка на свет, ведь дыхание – это главное, что помогает женщине в родах”.

нить противозачаточные таблетки и – о чудо! – практически сразу забеременела. Врач настаивал на кесаревом сечении, но тогда я уже активно практиковала йогу, и мне это показалось неправильным. Я посвятила себя подготовке к родам, сделав упор на пранаяме. Мой

швом”: направляя вдохи и выдохи сквозь рубец, женщина мысленно соединяет поврежденные операцией ткани и мышцы. Дыхательные упражнения сочетаются с массажем шва: ощутив пальцами мышцы, которые находятся под швом, следует разминать шов до тех пор, пока

образом и восстанавливаются поврежденные мышцы.

Из университетов. "Первым моим "гуру" стала книга *"Роды без насилия"* французского акушера **Фредерика Лебуайе**, – продолжает рассказ Фридман. – Тогда на Западе практика йоги во время беременности считалась опасной, а Лебуайе пошел против общественного мнения, развязав дискуссию о пользе садханы. Другая важная для меня книга – *"Йога: драгоценность для женщины"* **Гиты Айенгар**, которая показывает, насколько гармоничной и безопасной может быть практика во время беременности".

Но вдохновила на создание метода перинатальной йоги Франсуазу, как ни странно, поездка в Перу. Уехать в Южную Америку для проведения антропологических исследований ей не помешал даже тот факт, что она сама ждала ребенка! На первый взгляд мои изыскания

в Южной Америке не имели отношения к йоге, – смеется Франсуаза, – но именно там, увидев, как естественны движения индейок во время беременности и родов, я осознала важность адаптации йоги к нуждам женщин! Вообразите, тысячами йога формировалась мужчинами, а женщинам приходилось подстраиваться под эту практику".

Собственные методы. "Большинство моих учениц приходит в класс, имея нулевой опыт в практике йоги, – говорит Франсуаза. – Сидя в *Baddha Konasana*, они сильно сутулятся, а их колени поднимаются вверх. Такое положение сокращает пространство внутри матки, необходимое для нормального развития плода. Мы полностью адаптировали практику для женщин, неискушенных в йоге, разработав последовательность из плавных, ритмичных движений, которые позволили выполнять позу динамично, добиваясь правильного положения в асане постепенно, что отлично подходило тем, кто испытывал напряжение в фиксированных позах".

Иновацией метода Birthlight стал симбиоз классических асан и древнеиндийских танцев, которые подготавливают женщину ко второй стадии родов – потугам. "Если опыт практики асан помогает женщине успешно пережить схватки, то движения йогического танца способствуют подвижности

крестцово-подвздошных сочленений в момент рождения ребенка, – объясняет Фридман. – Работу с телом мы дополняем практикой нады-йоги (йоги звука), пением мантр и упражнениями, способствующими глубокой релаксации". Несмотря на то что Birthlight включает в себя множество различных элементов, центральной практикой метода Фридман считает пранаяму. "Мы предлагаем будущей маме "выдохнуть" ребенка на свет, – говорит Фридман, – ведь дыхание – это главное, что поможет ей в родах: оно связывает женщину с собственным внутренним миром и с ребенком".

Счастливая мама. Для того чтобы помочь молодым мамам наладить прочную связь со своими новорожденными детьми, после того как пуповина уже перерезана, Фридман ввела в обиход термин "четвертый триместр", назвав так первые 6–8 недель после родов. "Это важный период, когда матка сокращается и происходит полная гормональная перестройка организма. Женщина словно настраивается на ребенка изнутри. И если направить мысленный поток в нужное русло, можно открыть в себе неисчерпаемый источник новых сил". В это время Фридман советует молодым мамам продолжать занятия йогой, делая акцент на постнатальном "закрытии тела". Речь идет о дыхательных техниках в положении стоя или лежа с опорой под спину. Этот курс укрепляет мышцы таза и восстанавливает тонус абдоминальных мышц.

"Согласно аюрведе, роды – это величайшая расаяна (процесс очищения), на которую только способно человеческое тело. И это очищение – награда для женщины, – говорит Франсуаза. – И помните, что воспитание счастливого ребенка начинается с счастливой беременности". ☸



ФРАНСУАЗА ФРИДМАН – основательница организации Birthlight, преподаватель кафедры антропологии в Университете Кембриджа (Великобритания), автор книг о беременности и родах, написанных в контексте философии йоги.