

Занятие № 11. Родовой транс

Чтобы роды шли максимально эффективно, безболезненно, существует ряд условий и приёмов. Прежде всего, должно быть глубокое погружение в трансовое состояние. Соответственно, нужно создать все условия для отключения интеллекта. Об этом не устаёт повторять легендарный врач акушер, гинеколог Мишель Оден.

Для хороших родов нужно соблюдать правило 5 Т, и по степени важности именно в таком порядке:

1. Транс
2. Таинство
3. Тепло
4. Тишина
5. Темнота (полутьма)

Именно в трансовом состоянии у рожавшей женщины происходит полноценное задействование подкорки, древних отделов мозга (гипоталамус, гипофиз, шишковидная железа), ответственных за ход родов /синтез родových гормонов (окситоцина, эндорфинов, и в потужном периоде, -катехоламинов, норадреналина)

Находясь в трансовом, медитативном, полусонном состоянии, женщина может купаться в родových гормонах (эндорфинах, - морфоподобных гормонах, вызывающих состояние эйфории). В этом состоянии женщина не чувствует или почти не чувствует боли, зажатости, беспокойства, не отсчитывает ход времени, не ступорится и не мается оценочными суждениями о своём родовом процессе, не парится по поводу медицинских параметров родов, не страшится тех ужасов, которых она начиталась в интернете или слышала от подруг.

Роды — это стихийный, иррациональный природный поток. И те, кто пытаются в родах цепляться за интеллект, форматировать, изо всех сил записывать этот поток в рациональное русло, оказывают себе и нам медвежью услугу. Чем больше мы будем вмешиваться в этот процесс рационально, тем меньше будет выделяться родových гормонов. Как говорит Мишель Оден - окситоцины — это очень застенчивые гормоны, и они могут синтезироваться только при определённых условиях.

Если на родах присутствует человек, плотно завязанный на доводы интеллекта, то он, как правило, стопорит процесс своим отношением, и нужные гормоны слабо выделяются. Это исследовано доктором Мишеллем Оденем на 15 000 родов.

Поэтому наша задача в родах - убрать заслонку, которая мешает родовому потоку. Иначе, - отключить неокортекс (интеллект), и полностью отдаться инстинктам тела, научиться слушать и слышать зов тела, и действовать по наитию.

Итак, способствуют погружению в родовую транс следующие условия и приёмы:

- * Ароматерапия, аромапалочки, эфирные масла для релакса (бодхи, роза, кайлас, ладан, мирра, пачули, и др.) этим можно воспользоваться дома в латентной фазе родов, перед поездкой в родильный дом.
- * Раскачивания, покачивания, укачивания роженицы с помощью гамака, либо самостоятельное раскачивание роженицы корпусом в положении сидя «в бабочке» или в коленно-локтевой позе- используется в конце латентной и до окончания активной фазы схваток.
- * Вращения таза по часовой стрелке с опорой на мебель, или на мужа – активная фаза схваток.
- * Пропевание или прослушивание аффирмаций, мантр, колыбельной песни (традиционной, культурно-исторической) – от середины активной фазы схваток до конца фазы «Небо в алмазах»- предпотужной период.
- * Медленные дуновения в уши роженицы горячим дыханием (воздухом).

«Женщина любит ушами!». Такой приём запускает синтез эндорфинов - от середины активной фазы схваток до конца фазы «Небо в алмазах».

* В партнёрских родах с мужем возможны поцелуи в губы, которые также запускают синтез эндорфинов. Мужчина может вести себя как во время прелюдии к соитию (в перерывах между схватками).

* Приглушенная, фоновая трансовая музыка: «Эолия» (Свет Тао, Река Тао); флейта дождя; индейские или андижанские флейты; бубен; Вангелис; Грегориан; Медвин Гудалл; шум морского прибоя или ручья в японском саду; клавишные произведения Иоганна Пахельбеля; ФА-минорная хоральная прелюдия И.С. Баха; Томазо Альбини и др. - активная фаза схваток.

* Визуализация на матку и шейку матки по модели лотосовых родов (образ плотно закрытого бутона) - активная фаза схваток, "Небо в алмазах".

* Убрать с самого начала родов все элементы включения в рациональное мышление и беспокойство (часы, сотовые телефоны, переживающих родственников с их сигналами включения в интеллект).

Всё, что способствует вам максимально наслаждаться процессом соития (условия, обстановка, образы, чувства, состояния), поможет вам наслаждаться процессом родов, потому что это события одного плана, и для них нужны те же самые гормоны, атмосфера и состояние. Только внешний сексуальный партнёр (мужчина) меняется на внутреннего партнёра (ребёнка).