**Gimties sesuo – dula**

 Pastaraisiais metais Lietuvoje vis dažniau galima išgirsti skambant žodį „dula“ (gimties sesuo, gimdyvės padėjėja). Ši iš Vakarų atėjusi moterų tarnystės gimdyvėms praktika pamažu leidžia šaknis ir mūsų kraštuose. Savo pirmuosius dulos žingsnius VILMA KRAELSKAITĖ žengė prieš kelis metus. Moteris dalyvavo Lietuvos dulų judėjimo veikloje nuo pat pradžių ir itin daug prisidėjo prie jo vystymosi. „Buvimas dula – nuostabi ir nepakartojama patirtis“, – šypsosi moteris paklausta, kas ją įkvepia šiai tarnystei. Pašnekovė pasakoja apie dulų judėjimą Lietuvoje, nėštumo-gimdymo slėpinį bei dalinasi įžvalgomis apie tai, kaip padėti mamai ir į šį pasaulį ateiti besiruošiančiam vaikeliui.

**– Vilma, ką reiškia būti dula? Kas yra dula?**

–Dula – tai moteris, kuri padeda kitai moteriai pereiti gimdymo virsmą. Čia pateikiau labai platų apibrėžimą, tačiau iš tikrųjų tai ir yra labai platu, nes visos nėščiosios esame skirtingos, kiekviena turi vis kitokių poreikių – vienai parama bus sutvarkytas kambarys ar paruošti pietūs, kai ji blogai jaučiasi; kitai – informacija, kurią jai gali suteikti dula, galbūt kažkokie moksliniai tyrimai; dar kitai parama gali būti išsiverkti ant tavo paties ir išsipasakoti... Su nėščiąja dula gali dirbti teoriškai ir nuo pat nėštumo pradžios, tačiau praktika rodo, jog dažniausiai į dulas kreipiasi moterys 5-7-ajame nėštumo mėnesį, mat tada jau būna susivokusios apie gyvenime ir kūne vykstančius pokyčius, ir mintys vis labiau krypsta į gimdymą.

Žodis „dula“ kilo iš jau tarptautiniu tapusio termino „doula“, jis kildinamas iš sen. graikų žodžio *δούλη*, reiškiančio „moters tarnaitė“ arba „vergė“. Terminas pirmą kartą paviešintas buvo antropologiniame tyrime, kurį 1973 metais vykdė Dana Raphael (JAV). Ji pastebėjo, jog tarp gyvūnų žinduolių įprasta, jog gimdančią patelę lydi ir palaiko kitos patelės. Lygiai taip ir žmonių bendruomenėse gimdyme tradiciškai dalyvaudavo šeimynykštė ar draugė ir tai, anot autorės, užtikrindavo sėkmingą ir ilgą žindymą, kitaip tariant, harmoningus prieraišius santykius. Lietuvoje pasirinkome terminą „dula“, kad liktume arčiau tarptautinio konteksto. Nors galite išgirsti ir sakant gimdyvės padėjėja, gimties sesuo. Pastarasis žodžių junginys, ko gero, labiausiai įprasmina ir atskleidžia dulos darbą.

**– Pasaulyje dulų judėjimas prasidėjo visai neseniai, paskutiniame praėjusio amžiaus dešimtmetyje. Kas paskatino jo atsiradimą? Kodėl dulų reikia būtent dabar?**

– Judėjimo atsiradimą paskatino mano jau minėtas JAV atliktas tyrimas. Pamažu keli gimdymo sferoje dirbę gydytojai, antropologai ir sociologai ėmė plėsti tą mintį apie moterišką pagalbą gimdyvei, susikūrė pirmoji dulų organizacija „DONA“ (angl. „Doulas of North America“), kuri tapo tarptautine ir šiuo metu yra didžiausia dulas vienijanti pasaulinė organizacija. Tačiau čia yra tik pastarojo šimtmečio istorija. Jeigu paimsime pačius seniausius pasaulio kultūros tekstus, kad ir tą pačią Bibliją, antikines graviūras, piešinius ant vazų ar skulptūras, kuriuose prisiliečiama prie nėščios moters, gimdymo temų... Visuose juose galima pamatyti, jog šalia gimdančios moters visuomet bus bent kelios moterys. Viena iš jų, pavyzdžiui, klūpo jos priekyje (kaip šiuolaikinė akušerė), o už jos nugaros ar prie šonų stovi dar kelios moterys, kurios tiesiog palaiko gimdyvę savo buvimu, supratingumu, širdingumu, nuoširdumu. Lietuvoje, net neabejoju, mes taip pat turėjome šią tradiciją – juk moterys gimdydavo su mamomis, sesėmis, anytomis, draugėmis... Jos nebūdavo vienos.

Kadangi praėjusiame amžiuje iš namų aplinkos gimdymas persikėlė į medikalizuotą aplinką, ligonines, pasikeitė ir mūsų supratimas apie gimdymą. Esame linkusios atiduoti atsakomybę į medikų rankas, o ne pasikliauti savo kūno instinktais. Nebėra tęstinumo, kurį mama galėtų perduoti ateinančiai kartai. Mamos, sesės ir kitos šalia esančios moterys nebeturi tokių gerų patirčių, kuriomis galėtų pasidalinti su savo dukromis, draugėmis. Sovietiniais laikais ligoninėse jos patyrė tiek daug nejaukumo, šalčio, bejėgiškumo, kad jų patirtys yra priešingos toms, kurių norėtųsi palinkėti savo dukroms. Tačiau yra ir dar viena priežastis – per pastarąjį šimtmetį bendruomeniniai santykiai gerokai pasikeitė, nebėra taip, kad vienuose namuose gyvena trys kartos, ir giminės moterys ne visada turi tamprų tarpusavio ryšį. Be to, manau, jog didžiajai daliai mamų gali būti sunku pereiti, perkopti savo vidinę įtampą, kuri kils matant kenčiančią skausmuose dukrą. Dėl to dula, moteris, kuri nesusijusi su gimdyve giminystės ryšiais ir kuri turi gimdymo patirtį, gali būti nuostabi parama ir pagalba. Ji gali emociškai atsiriboti ir išlaikyti blaivų protą, o tai leis jai įvertinti tos moters padėtį, nusakyti, kokioje savo gimdymo akimirkoje ši dabar yra, padrąsinti, jog štai netrukus išvys vaikelį... Ji turi tam tikrų žinių, kurios leidžia pasverti savo žodžius, ir tai gimdyvei teikia pasitikėjimą.

**– Kokia moteris gali tapti dula? Ar tam reikalinga gimdymo patirtis?**

– Gimdymo patirtis dulai padeda tapti labiau empatiškai. Yra ir negimdžiusių moterų, merginų, kurios turi tą duotybę įsiklausyti, įsijausti, subtiliai būti šalia... Tai nėra esminis reikalavimas, tačiau yra šalių, kuriose į dulų mokymus priimamos tik gimdžiusios moterys Visgi norint būti dula svarbiausias dalykas yra mylėti tai, ką darai. Pastaruoju metu sulaukiame daug užklausų iš moterų, kurios norėtų mokytis (suskaičiavome jau apie 90). Aš suprantu, kodėl taip yra – kai paskaitai apie dulos darbą, susipažįsti, ką ji veikia, kokia jos paskirtis ir t.t., širdy kažkas suvirpa. O juk tai yra moteriškosios esybės esmė – atliepti kitam, padėti, priglausti, patarnauti.

Teko matyti ir tyrimų, kuriuose buvo pastebėta, jog dalis moterų ryžtasi tapti dulomis dėl to, kad nori išsigydyti savo traumines patirtis, kurias patyrė gimdymo metu. Visgi didžioji dalis moterų į mūsų mokymus ateina dėl to, kad pačios turėjo gražias gimdymo patirtis ir tiki, kad kitos moterys taip pat gali tai patirti. O tai nedidelei daliai, kuri ateina su sunkesnėmis patirtimis, mokymosi procese vykstantys virsmai padeda suvokti tas patirtis, jas labiau priimti... Aš taip pat esu iš tų moterų, kuri turėjo tris labai nuostabius ir šviesius gimdymus su mylimais žmonėmis šalia, kurie man padėjo, įkvėpė ir palaikė.

Norėdama tapti dula, moteris turi praeiti mokymus. Įdomu, jog pasaulyje tas spektras mokymų, mokymo programų ir jų rimtumo yra toks įvairus... Lietuvoje pasirinkome rimtą, sakyčiau, net akademinį modelį, sudarėme savo mokymo programą, atsižvelgdamos į kitų Europos šalių – Latvijos, Šveicarijos, Anglijos, Austrijos – pavyzdį. Taip siekėme legitimuoti save, užtikrinti, kad būsime tikrai kvalifikuotos talkininkės, nes, kaip žinia, Lietuvoje situacija gimdymo sferoje yra pakankamai nestabili. Dar visai neseniai buvo kilęs didelis vajus dėl naminių gimdymų. Šiuo atveju mes – kaip balta dėmė Europos žemėlapyje, kurioje gimdymas namuose vis dar neleidžiamas, siejamas su kažkokia sekta, pavojumi ar yra mistifikuojamas. Šiame kontekste suvokiame, kad ir dulų atėjimas į Lietuvos ligonines yra vertinamas atsargiai. Norime, kad tai netaptų kažkaip neigiamai sutikta ar mistifikuojama, todėl stengiamės kalbėti apie save pasitelkdamos mokslinius tyrimus ir tarptautinę patirtį.

**– Kodėl svarbu, kad gimdyvę palaikytų būtent moteris? Ar nepakanka vyro palaikymo šalia?**

– Šiais liberaliais laikais teoriškai ir kokiam nors vyrui galėtų kilti mintis tapti „dulu“. *(Juokiasi)* Visgi tai yra moteriškas dalykas – gimdyti, jausti įsčias, jausti ryšį su žeme, kuri kviečia vaikelį... Dabar vyrai vis dažniau dalyvauja gimdyme ir, manau, tai yra viena didžiausių pastarųjų dešimtmečių permainų, kad į gimdymo palatas ėmė įleisti vyrus. Medikai tai tikrai skatina ir džiaugiasi jų dalyvavimu, nes supranta, kad vyro buvimas teikia moteriai saugumą. Tačiau moteris dula teikia moteriai kitokį saugumą. Kaip žinia, moterys ir vyrai yra iš skirtingų planetų. Vyras, matydamas moterį, savo mylimąją, kuriai skauda, kuri yra bejėgė, pasimeta. Jis – racionalus, nori spręsti problemas, o šiuo atveju jis atsiduria visiškoje nekomforto ir nesaugumo zonoje, nes viskas ko reikia – tai pasyviai stebėti, kaip skleidžiasi gimdymas Dulų prašoma dalyvauti gimdyme nebūtinai tik tada, kai nedalyvauja vyras. Atvirkščiai, gimdyme dula dažnai dalyvauja kartu su vyru, padeda jam atrasti savo vietąKartais ji gali jam subtiliai pasufleruoti, jog dabar – tas momentas, kai moteriai itin patiks vyro prisilietimas ar jai labai reikia švelnių vyro žodžių; o gal jai dabar reikėtų ant smilkinių uždėti šlapią rankšluostį... Moteris, vyras ir dula – puiki komanda. Kiek iš savo patirties esu patyrusi, vyrai visada džiaugėsi, kai ir aš dalyvavau gimdyme.

– **Pati esate trijų vaikų mama. Kuo, Jūsų manymu, vaiko atėjimo į šį pasaulį momentas yra toks svarbus? Kodėl svarbu tinkamai priimti vaiką, užtikrinti sklandų gimdymo procesą?**

– Pradėsiu nuo šiek tiek toliau. Paimsiu šeimos pavyzdį – kai mes, žmonos, sulaukiame iš darbo grįžtančio vyrų, iš karto pajuntame, kokios nuotaikos būdamas jis sugrįžo. Ar jis pavargęs, ar piktas, ar laimingas... Esame jautrios būtybės, jaučiame šalia esančius žmones. Taip ir mumyse augantis žmogutis. Jis lygiai taip pat, o gal ir dar šimtą kartų stipriau jaučia savo mamą, kaip ji gyvena, ką galvoja, ką išgyvena, ką jai reiškia būti nėščiai, ar turi baimių, abejonių, o gal ji nėra tikra dėl savo santykių arba jaučia, kad vaikutis atėjo nelaiku, jis tarsi sugriovė jos planus. Tai – labai subtilus lygis, kurį sunku pamatuoti, tačiau aš tikiu, kad tai yra realu, kad savo mintimis ir jausmais mes kuriame tą žmogų, kuris yra viduje.

Lygiai taip pat svarbus yra ir pats gimdymas, kaip jis vyksta, kaip reaguoja mama, ar ji jaučia nerimą,, nesaugumą, baimę. Praėjusio amžiaus 7-8-ame dešimtmetyje JAV tyrimus aktyviai vykdė psichoterapeutas Stanislovas Grofas, kuris, pasitelkęs LSD, grąžindavo žmones į jų gimimo patirtį. Grofas aprašė 4 perinatalines matricas, šie tyrinėjimai padarė didelę įtaką psichoterpijos vystymuisi. Taigi, matricos, tam tikri keturi modeliai, kaip aš elgiuosi, jaučiuosi būdamas įsčiose, gimdamas. Ar man tai kelia nerimą, ar savyje jaučiu pakankamai pasitikėjimo gimti, ar jaučiu savo mamą, ar su ja bendradarbiauju, ar jos nejaučiu... Labai subtilūs dalykai, kurie kažkam gali pasirodyti tarsi iš fantastikos srities.

Visos detalės yra be galo svarbios – pirmieji modeliai, kaip jaučiuosi gimdamas, ar staiga pajuntu svetimų hormonų pliūpsnį (kai, pvz., gimdymas skatinamas medikamentais), ar jaučiu, kad mano mama visiškai praradusi savimonę, kad ji nebejaučia nei manęs, nei savęs, kad ji nesiklauso... O gal priešingai – ji mane kalbina, ramina, aš jos balsą gi pažįstu, devynis mėnesius joje gyvenau. Tos visos mažos detalės, kurios gali pasirodyti kaip bereikšmė rutina, kuri gimdykloje įvyksta šimtus kartų, yra be galo svarbios, jei pažvelgtume į jas subtiliau. Svarbus yra tiek pats gimdymas, tiek laikas iki jo – sąrėmių metu labai svarbu, kad mama jaustųsi gerai, būtų paisoma jos poreikių, klausomasi jos žodžių, atliepiama į jos žvilgsnius... Mama neturėtų girdėti grubių žodžių, kurie jai keltų nesaugumą, nerimą.

**– Kaip pasirenkama dula? Ar daug į jus kreipiasi besidominčiųjų?**

– Turime internetinį dulų katalogą, kuriame esame pateikusios nuotraukas su aprašymais. Suprantame, jog tai – gan skurdi informacija ir moteriai dažnai reikia šeštojo jausmo, pagal kurį ji galėtų atpažinti sau artimą sielą. Mes visą laiką skatiname moteris nebijoti, galbūt pirmoji dula, kuriai paskambinsite, nepasirodys artima, ir tai yra labai gerai, svarbiausia, kad galų gale moteris beieškodama sutiktų sau artimą dulą.

Kol kas moterys domisi labai atsargiai ir švelniai. Aš jas suprantu, juk šis reiškinys Lietuvoje neturi gilių tradicijų. Šiais laikais visi esame tokie individualistai, kiekvienas sau, tačiau kai moteris išdrįsta paskambinti dulai, kreiptis į ją, ieškoti, aš tai labai vertinu ir manau, jog tokios moterys – be galo drąsios. Ieškoti dulos, su ja susitikti, eiti į pokalbį ir atsiverti reikalauja daug drąsos, turi tarsi apnuoginti savo širdį ir pasitikėti. Labai džiaugiuosi dėl tokių moterų ir tikiu, kad tai tikrai verta.

– **Prieš kelis metus buvo įkurta Lietuvos dulų asociacija, kurios viena iš pagrindinių veiklų – tai dulų mokymai. Buvote pagrindinė mokymų programos kuratorė. Papasakokite, ko mokoma šiuose mokymuose? Ką turi žinoti dula?**

– Kol kas buvo suorganizuoti tik vieni mokymai, kurie truko 12 savaitgalių, išdėstytų per visus metus. Juos sudarė trys pagrindiniai moduliai – psichologinio pasirengimo, anatomijos / fiziologijos ir praktinių dulos veiklų įgūdžių. Pirmojo modulio metu stengėmės išmokti klausytis, nevertinti, gerbti... Tai yra pasiruošimas tarnystei, kad manęs, kaip asmenybės, joje būtų kuo mažiau. Taip pat lavinome intuityvų buvimą. Peržvelgėme savo pačių gimdymo patirtis, pasidalinome jomis, dar kartą atlikome refleksiją, ko galėtume iš jų pasimokyti, ką išsinešėme, ar neprojektuosime jų į savo gimdyves, kurioms patarnausime. Mokėmės, kaip surasti bendrą kalbą su gimdyvės šeima, partneriu, medikais... Tai yra labai didelis spektras, mus mokė visa eilė psichologų.

Antrojo modulio metu kvietėmės daugiau lektorių iš medicinos pasaulio, praktikuojančių gydytojų, kurie taip pat dėsto Lietuvos Sveikatos mokslų universitete ar Kauno kolegijoje akušeriją. Viena vertus, kvietėmės juos tam, kad jie mus pažintų ir savo rate galėtų paskleisti žinią, kad esame geranoriškos, profesionalios; kita vertus, norėjome, kad mums suteiktų naujausias žinias iš savo praktikos, patirties. Šiame modulyje mokėmės apie moters kūno struktūrą, vaisingumo ciklą, patį gimdymo vyksmą, galimas komplikacijas, tų komplikacijų sprendimo būdus. Mes puikiai suvokiame, kad pačios, neturėdamos medicininio išsilavinimo ir jo tikrai nesiekiančios, medicinine intervencija neužsimsime, tačiau turime žinoti, kas vyksta su moterimis, turime suvokti medikų kalbą ir kartais gebėti lotyniškus terminus išversti moterims.

Mokymų trečioji dalis – tai praktiniai dulų veiklos įgūdžiai. Pradžioje buvo neįtikėtina, kai sužinojome, jog, kuo profesionalesnė dula, tuo mažiau ji veiksmų atlieka, tuo daugiau ji tiesiog palaiko savo buvimu. Tačiau mums atrodė, kad ne tik sėdėsime šalia, reikės ir kažką padaryti savo rankomis. Kvietėme dėstyti judesio terapeutę Agnietę Laurinaitytę, kuri pasakojo apie vidinės kūno pajautos svarbą gimdyme; kvietėmes Nijolę Stancikienę, kuri parodė giluminių pilvo raumenų mankštą; aromaterapeutė pasakojo apie eterinių aliejų ir masažo aliejų panaudojimą nėštumo ir gimdymo metu... Modulio pažibos visgi buvo dulos iš Latvijos, kurios buvo pirmosios artimiau pažintos moterys, gerokai prisilietusios prie to darbo. Mums buvo labai svarbi jų patirtis ir pasidalinimas. Mokymai buvo begal įdomus, jos dalinosi įvairiomis masažo technikomis, kurias jos taiko, pavyzdžiui, išmokome Rebozo technikos, kuris atliekamas su meksikietiška audinio juosta – ši technika itin paplitusi Lotynų Amerikos akušerių tarpe, iš ten ji paplito po Europą ir Ameriką; ji padeda moteriai atsipalaiduoti ir kartais galbūt netgi pakoreguoti vaikelio padėtį gimdymo metu.

**– Pati „dulaujate“ jau pusantrų metų. Kaip Jus pačią keičia ši patirtis?**

– Per tą laiką dalyvavau penkiuose gimdymuose, ir dabar turiu keletą nėštukių. Jų nedaug, tačiau kiekviena patirtis yra labai vertinga, renku ją po kruopelytę, atsiveria naujos prasmės ir gelmės. Iš tikrųjų būti dula – tai labai stiprus dvasinis kelias, visiškai prilygstantis kokioms nors rimtoms meditacijų praktikoms. Jis reikalauja daug sąmoningumo, savistabos ir kažkokių dvasinių įgūdžių – būti procese, nesistengti jo kontroliuoti, valdyti, o tiesiog būti. Kai dulų judėjimo Lietuvoje pradžioje suorganizavome pirmuosius mokymus, pradžioje mums visoms, besimokančioms duloms, atrodė be galo svarbu sužinoti kuo daugiau. Kaip jau sakiau, buvome prisikvietusios daugybę kvalifikuotų dėstytojų, patyrusių dulų, ir mums rodėsi, kad, kuo daugiau informacijos turėsime, tuo geriau. Tačiau kuo toliau, tuo labiau suprantu, kad didžioji vertybė – tai gebėjimas išlaikyti vidinę ramybę, rimtį, sutelktumą ir atvirą širdį. Tai gali būti tiesiog duota žmogui, jis gali būti nebaigęs mokslų, nežinoti, kur yra kryžkaulis, o kur – uodegikaulis, kas yra *placenta previja* ir t.t., tačiau savo tyliu buvimu, nebyliu palaikymu jis gali perkeisti bendrą atmosferą, ją sukurti jaukesnę ir saugesnę. Tai labai svarbu Lietuvoje, ypač einant į ligonines, kai sulaukiame pakankamai atsargių reakcijų iš medikų pusės – kas ta dula, ką ji čia veikia? Reikia pasitelkti atvirą širdį ir komunikacijos įgūdžius, kad rastume tarpusavio ryšį, nesusipriešintume, nepirštume savo nuomonės, reikalavimų jų tvarkai ir įpročiams. Ir taip džiugu, kad, gimus vaikeliui, staiga prasiveržia šypsenos ir nebelieka vaidmenų – nei dulos, nei gydytojo, o belieka tik žmonės, pagerbti dalyvavę žmogaus gimtadienyje.

Toje nedidelėje patirtyje, kurią kol kas turėjau, man gražiausia yra matyti, kaip iš merginos gimsta moteris, arba kaip iš moters gimsta Moteris iš didžiosios raidės. Taip nuostabu bėgant minutėms regėti, kaip viskas transformuojasi, kaip kartais iš labai santūrios, šaltos, racionalios moters būvio staiga ji grimsta į kažkokį liūną, kuriame tarsi svogūnas numeta visus lukštus, ir joje ima skleistis natūralios prigimties gaivalas. Staiga ji gali atpalaiduoti savo balsą, gal pasakyti kokį nemandagų žodį, bet ji tampa gyva, tikra, prasiveržia jos „laukinė moteris“, kuri neklystamai žino, kaip pagimdyti vaiką. Racionalioji dalis gali ir nežinoti, tačiau laukinė tikrai žino. Savo, kaip dulos, paskirtį matau tame, kad turiu sudaryti visas sąlygas, kad pasireikštų gamtiška moters prigimtis, kad jai būtų saugu pasireikšti, kad tam nesutrukdytų svetimos sienos, ryškios šviesos, šaižūs garsai...

**– Vedate jogos užsiėmimus moterims, studijuojate integruotą kūno judesio terapiją. Ko gero, turimas žinias pritaikote ir dulos praktikoje?**

– Be abejo. Nuo paauglystės esu vienaip ar kitaip susijusi su kūnu – nuo paauglystės praktikavau jogą, paskui pas Vasilijų Lenskį mokiausi užčiuopti savo viduje slypintį gelminį judesį, tai buvo tarsi kinų cigūno ir indiškos jogos sintezė. Mes pradėdavome judėti, ir galų gale pats kūnas susivyniodavo į tobulą asaną. Neturėjome tikslo, jog dabar, pavyzdžiui, reikėtų ant galvos užkelti kojas ar pan., tiesiog dirbome su pojūčiais, išsiugdėme vidinį matymą, pajautimą, kaip funkcionuoja mano kūnas, kaip jam yra gerai. Netgi ir dabar atėjusi į Londono instituto rengiamus trijų metų integruotos kūno judesio terapijos kursus supratau, kad daugelį dalykų aš jau esu dariusi pas savo mokytoją. Kvalifikuotos dėstytojos, atvykstančios iš Anglijos, Vokietijos moko mus panašių dalykų – pajausti kūną iš vidaus, suvokti savo kūno centrą, šerdį, suprasti, kaip per kūną ir kūno judesį galima išreikšti, atskleisti ir išlaisvinti užspaustus dalykus, emocijas, jausmus, kaip pažadinti kūrybingumą...

Kadangi auginu tris sūnus, vienu metu pajutau, kad noriu labiau puoselėti savo moteriškumą, tarsi išlaikyti balansą šalia šeimoje vis stiprėjančio vyriškumo. Įsimylėjau sijonus, net ėmiau rašyti tinklapį apie moteriškumą *busiumoterimi.lt*. Ir mano jogos užsiėmimai moterims – lėti ir švelnūs. Labai džiaugiuosi, kad ir dulos darbas – lyg pieva, kurioje po žiedelį į savo moteriškumo vainikėlį galiu skinti kantrybės, įsiklausymo, jautrumo gėleles...Kartais pavaduoju jogos mokytoją, kuri veda jogą nėštukėms, ir per šią patirtį pastebėjau, jog visos šios praktikos tinka ir besilaukiančioms moterims. Nėštumo metu savo kūną jausti yra labai svarbu. Viena vertus, tai galbūt galėtų būti jėgos treniruotės, kurių metu stiprinsime raumenis, kad nėštumo metu nepaskaustų nugara, kad sąrėmių metu galėtume klūpoti ar kaip nors nepavargdamos tupėti.Visa tai – labai konkretūs, aiškūs ir suprantami dalykai. Kita vertus, fizinis pasiruošimas gali būti labiau vidinis, įsiklausant į savo gelminį, subtilų, viduje gimstantį judesį, ir tas įgūdis gali padėti gimdymo metu – moteris ims intuityviai jausti, kaip gimdyti jai yra patogu. Ji netgi galės keisti padėtis atsižvelgdama į tai, kaip jai yra patogu, nujausdama, kad taip patogiau ir vaikeliui, atsidūrusiam vienoje ar kitoje gimdymo takų atkarpoje. Gal jo galvutė krypsta kažkaip įkypai, tada moteris spontaniškai pajunta, kad jai norėtųsi padaryti kokį sukinį į šoną. Tai yra nuostabiausias, koks tik gali būti, dviejų žmogelių šokis – tavo vaisiaus įsčiose ir tavęs pačios. Kad moteris gebėtų tai jausti, šį įgūdį būtų gerai lavinti nėštumo metu. Jaučiu, kad ateityje norėčiau dirbti šioje srityje – gal rudenį kelios dulos susivienysime ir pradėsime rengtipasiruošimo gimdymo kursus, kuriuose ne tik papasakotume teorijos, bet ir išbandytume įvairių kūno judesio, savimasažo, atsipalaidavimo technikų.

Adrė Zakrauskaitė

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*