

A dark silhouette of a pregnant woman is shown in profile, facing right. Her hair is styled in an updo. The background is a gradient of blue and green, with a large, faint white circle behind her. The title 'HYPNOBIRTHING' is written in large, white, sans-serif capital letters at the top left. Below it, the subtitle '- az örömteli szülés művészete' is written in a smaller, white, cursive font. To the right of the woman's silhouette, there is a block of text in Hungarian, explaining the Hypnobirthing method and mentioning a specific instructor, Réka.

HYPNOBIRTHING

*– az örömteli
szülés művészete*

A Hypnobirthing, azaz a hipnoszülés módszere egy csodálatos lehetőség minden kismama számára, hogy gyermekét gyengéden, a lehető legkevesebb fájdalommal és félelem nélkül hozhassa a világra. A program az önhipnózis, a vizualizáció, speciális légzéstechnikák és a mélyrelaxáció gondosan felépített gyakorlatain keresztül tanítja meg az örömteli szülés művészetét. Kuharcsik Réka Hypnobirthing-
oktató, mentálhigiénés szakemberrel beszélgettem.

■ Honnan ered a hipnoszülés?

A Hypnobirthing módszert a múlt század elején Dr. Grantly Dick-Read szülészorvos megfigyelései és kutatásai alapján Marie F. Mongan asszony tette közkinccsé, mikor saját lányát készítette fel a szülésre. Dr. Read teóriáját követve – miszerint stressz hatására a szülő nő teste stresszhormonokat termel, az izmok feszessé válnak, a fájdalom erősödik – eljutott oda, hogy a félelmet csökkenteni kell. Ha a relaxációval csökken a félelem és a stressz hatása, akkor az könnyebb és gyorsabb szülést eredményez. A téma gondos tanulmányozását követően tanfolyamokat szervezett, és mindenki számára elérhetővé tette a hipnoszülést.



■ Mi is ez a módszer pontosan?

Maga a szülés egy élettani, természetes folyamat. Ha lehetőség van a hüvelyi szülésre, akkor nagyon nagy az anya ráhatása, hogy az hogyan megy végbe. A hipnoszülés egy olyan teljeskörű szülésfelkészítő program, amely emlékezteti az anyákat az ősi női tudásra a szüléssel kapcsolatban, és támogatja a nők természetes szülés iránti igényét. Talán az egyik legfontosabb alapköve a tanfolyamnak, hogy a tudás által felszámolja a félelmet, csökkenti a fájdalmat, és magabiztossá teszi a kismamát, és annak szülési kísérőit is. A várandósság alatt a nők egy fókuszált tudatállapotban vannak, amely elmélyül a szülés alatt. Ehhez a módosult tudatállapothoz teljesen természetes a hipnózis alapvető eszköztárával közelíteni.

■ Melyek ezek a technikák?

A hipnoszülés-program speciális légzőgyakorlatok, vizualizációk és a mélyrelaxálás technikáival készíti fel az anyát a szülésre. Amikor a női szervezetben nincs jelen a félelem, megszűnik a testben lévő feszültség, és csökken a fájdalom, hiszen nem a stresszhormonok, hanem a boldogsághormonok, endorfinok szabadulnak fel elsősorban, melyek lazító, fájdalomcsillapító hatással bírnak. A mindennapos relaxációk gyakorlásával a nők magas szintre emelik a mentális elcsendesedési készségüket, amit akár zavaró körülmények között, és a vajúdas alatt is képesek fenntartani. A program hozzásegít egy gyengédebb, méltóságteljes szüléshez, melyben a baba nyugodt, békés körülmények között jöhet a világra.

■ Ha három szóval kellene jellemezned, hogy mit jelent a hipnoszülés, melyek lennének azok?

Természetesség, tudatosság, gyengédség.

■ Mióta foglalkozol a hipnoszülés módszerével?

Tágabb értelemben már tizenkét éve foglalkozok a testet és

az elmét összekapcsoló, harmonizáló ismeretekkel, és folyamatosan képezem magam a mai napig. Magyarországon hetedik éve kísérek családokat a hipnoszülés módszerével, ha jól tippelek, ez azt jelenti, hogy kb. 250-300 kisbaba született meg az örömteli szülés tanfolyamának keretein belül.

■ Mi a küldetésed?

Szeretném Magyarországon megismertetni az asszonyokkal ezt az egyszerű és hatékony technikát, hogy tisztában legyenek azzal, tudatosabban kell hangolódni a szülésre, hogy méltóságteljesen tudjanak életet adni. Szeretném, ha minél többen készülnének félelmek nélkül, és ebben vagyok én a családok, és persze a kismamák segítségére.

■ Miben más a hipnoszülés, mint a dűlával való felkészülés?

A különbség az anya jelenlétében keresendő. A hipnoszülés tanfolyam elvégzése nem zárja ki azt, hogy valaki dűlát válasszon maga mellé. A tapasztalat szerint erre kevésbé van szüksége a hipnoszülésen részt vett asszonyoknak. Hiszen a rengeteg gyakorlással megszerzett biztos tudás, mely

A cikk a 14. oldalon folytatódik.

THULE
SWEDEN

Hogy magaddal vihesd a számodra legértékesebbet.

www.brendon.hu/thule



belülről fakad, teljes biztonságot ad az anya számára. Mivel a tanfolyamon általában az apukák is részt szoktak venni, így ők sok esetben magatehetetlen, szemléltető pozícióból többnyire aktív szülési kísérőtárrá válnak. Az édesapáknak nagyobb szerep jut a tanfolyam után, gyakran ők lesznek az anyák legfőbb támaszai.

■ **Hogyan oldja a hipnoszülés a stresszt és a szorongást?**

Több ezer kutatás alátámasztotta már, és bizonyította, hogy a meditáció az egyik leghatékonyabb módja a stressz kezelésének és oldásának. Az elme lecsendesítésével, az izmok ellazulásával a lelki görcsök is oldódnak, ezáltal a kismama sokkal magabiztosabbá válik. Magas rutint szereznek a tanfolyamon a várandósok a mélyrelaxáció gyakorlásában, így akár nehezített körülmények között is rövid idő alatt elérik az egyensúlyi állapotot, mely hozzásegíti őket, hogy elérjék belső forrásaikat. Ahhoz, hogy ebben gyakorlottá váljanak, szükség van a hanganyagok rendszeres hallgatására, a meditáció napi szinten történő gyakorlására, mely alkalmanként kb. fél órát igényel.

■ **Félelem és fájdalom – hogyan fűg össze a kettő?**

A szülés tekintetében beszélhetünk a „3F” szindrómáról. Ez azt jelenti, hogy a félelem következtében megjelenik az izmokban a feszültség, mely egyenes utat jelent a fájdalom kialakulásához. A kiszolgáltatottság, maga a kórház, a szüléstől való félelmek, a felfokozott lelki hangulat mind szorongást kelthet. Az idegrendszer ilyenkor egyfajta készenléti helyzetbe kapcsol, amikor is stresszhormonok termelődnek a szervezetben, melyek ha

hosszabb ideig jelen vannak a vérben, úgy az a szöveteket feszessé és merevé teszi. A szülés, a vajúdás így lelassul, és fájdalommal telítődik. Ha azonban magabiztossággal, és tudással vétezzük fel magunkat, és készülünk a szülésre, úgy a félelmek feloldódnak, az izmokban nem jelenik meg a feszültség, mely nagyban csökkenti a szüléskor érezhető fájdalmat, de leginkább kézben tarthatóvá szelídíti azt.

■ **Számtalan kismamának, rengeteg családnak segítesz az élet egyik legnagyobb mérföldkövénel. Mesélj kérlek egy olyan esetről, amit a mai napig őrzöl!**

Igen, rengeteg történetet tudnék említeni, de az egyik legmaradandóbb az az édesanya, aki természetes úton, gátvédelemmel és fájdalom nélkül adott életet egy négy és fél kilós gyönyörű, egészséges kislánynak. Ez természetesen egy kiugró ritka példája az örömteli szülésnek, hiszen nem szeretném senkiben azt a tévhitet kelteni, hogy bárki, aki a tanfolyamot elvégzi, az utána fájdalom nélkül fog szülni. Nem erről van szó. Inkább arról, hogy létezik ilyen eset is.

■ **Többek számára ijesztő a hipnózis kifejezés. Mit üzensz nekik?**

Sajnos a hipnózis kifejezés, tévesen, sok emberben negatív gondolatokat kapcsol be. A hipnoszülés módszerében a hipnózist nevezhetjük relaxált, ellazult vagy másfajta tudatállapotnak, mely egyáltalán nem tudattalan, és nem kiszolgáltatott, csupán arról van szó, hogy a kismama egy bizonyos dologra, a szülési folyamatra fókuszál. A mindennapi életben mindenkinek van tapasztalata arról, milyen az, ha más tudatállapotban vagyunk – természetesen nem tudatmódosító szerek, vagy alkohol hatására gondolok. A legjobb példa erre, hogy mindenki megélte már élete során a spontán transz állapotát, amikor például egy pár másodpercre elbambult. Ilyenkor egy módosult tudatállapotban vagyunk – hasonlóan a hipnoszülés alkalmain gyakorolt módosult tudatállapothoz. Ha ilyenkor beszélnek hozzánk, halljuk azt, de nem jut el hozzánk az üzenet, a tartalom. De ugyanez történik, amikor egy jó könyvet olvasunk, vagy egy izgalmas filmet nézünk, és szinte azonosulunk a főszereplővel, ugyanazt az izgalmat, érzelmet éljük át, mint ő, pedig mi egy fűtött szobában nézzük a tévét, mégis izzadhat a tenyerünk, szaporábbá válhat a pulzusunk, izgulhatunk vagy éppen sírhatunk. Végül akár azt is a hipnózis állapotának, azaz módosult tudatállapotnak nevezhetjük, amikor meditálunk, imádkozunk, elcsendesítjük az elménket. Ez egyáltalán nem mágia, vagy varázslat, ez a fajta tudatállapot teljesen természetes, melynek erejét felhasználhatjuk a szülés, születés örömtelibb átéléséhez.