

ב"ה

מדריך לתחושת מוכנות ומסוגלות בהריון ולקראת הלידה

איך להגיע ללידה בתחושת ביטחון ורוגע פנימי, גם אם כבר קראת כל ספר אפשרי והכנת את כל הרשימות, מבלי להרגיש שאת לבד מול הלא נודע

מדריך לאישה שיוודעת הכל, אבל עדיין שואלת את עצמה: "מי ישמור עליי בלידה?"



ORAN YOGA

יוגה לביטחון בנשיות
אישה הריון לידה

מכירה את ההרזשה הלו?

את שוכבת במיטה בחושך, יד אחת על הבטן מרגישה את התנועות, והיד השנייה גוללת בטלפון.

עוד סיפור לידה, עוד פודקאסט, עוד 'טיפ' שאמור לתת לך שליטה. את 'האישה שיודעת', זו שתמיד מוכנה, תמיד מאורגנת, תמיד המנהיגה. אבל בפנים, מתחת לשריון המקצועי ולרשימות המדויקות, יש שאלה אחת שלא העזת לשאול בקול אצל רופא הנשים: 'מי ישמור עליי שם בלידה?'

הידע שלך הוא הכוח שלך, אבל כרגע הוא גם הבדידות שלך. את מרגישה שאם רק תצברי מספיק נקודות הכנה, אולי הכל יהיה בסדר. אבל האמת היא שמידע הוא לא הזנה, וכיטחון הוא לא רק רשימת מלאות.



גם אני הייתי ככה. אני הגעתי להריון הראשון כאישה שמנהלת הכל. קראתי, למדתי, התכוננתי.

אבל בלילות, כשסוף סוף הגיע השקט של סוף היום, הבנתי שהפחד שלי הוא לא רק מהכאב... אלא מהתחושה שאולי אשאר לבד בתוך עוצמת הלידה. ורק כשהבנתי שאני לא צריכה לבחור בין ידע לבין רכות-מהו אצלי נרצע.

הכשורות הטובות

את לא מחזנית, את לא צריכה לדעת הכל ואת לא יולדת פחות טובה

במדריך הזה נלמד איך לצאת מהאוטומט ולהפוך ליולדת שמחוברת לביטחון הפנימי. כזו שגם נוכחת ברגע וגם יודעת שהגוף שלה יודע מה לעשות.



ORAN YOGA
יוגה לביטחון בנשיות
אישה הריון לידה

סנני

מה מתאר אותך

- מתי בפעם האחרונה הרגשת שאת מנסה "לנהל" את ההריון שלך במקום פשוט להיות בתוכו?
1 - בכלל לא | 2 | 3 | 4 | 5 - יותר מדי
- האם את מוצאת את עצמך פיזית ברגע מסוים, אבל מנטלית כבר עסוקה בתרחישים של הלידה?
1 - בכלל לא | 2 | 3 | 4 | 5 - יותר מדי
- כמה פעמים ביום את מחפשת עוד מידע כדי להרגיש רגועה יותר – אבל בפועל נשארת עם יותר שאלות?
1 - בכלל לא | 2 | 3 | 4 | 5 - יותר מדי
- האם את מרגישה שלפעמים את "לומדת את ההריון" יותר מאשר חווה אותו?
1 - בכלל לא | 2 | 3 | 4 | 5 - יותר מדי

לפעמים הניסיון לדעת הכול, להתכונן לכל תרחיש ולהרגיש תמיד "צעד אחד לפני" הוא בדיוק מה שמרחיק אותך מהדבר שאת הכי מחפשת: תחושת ביטחון, נוכחות וחיבור לעצמך.



תרגיל נשימת ה"גם וגם" (5 דקות)

קחי לעצמך 5 דקות של עצירה.

שבי בנוחות.

הניחי יד אחת על הלב ויד אחת על הבטן- החיבור לעצמך ולתינוק שלך.

קחי נשימה עמוקה דרך האף... ונשיפה איטית דרך הפה.

שוב.

בלי לתקן שום דבר. בלי "להירגע נכון".

רק לנשום.

אם עולות מחשבות על הלידה, פחדים או צורך להבין הכול- אל תנסי להעלים אותם.

רק שימי לב:

גם המחשבות כאן,

וגם ה"אני" שלך שם.

יש גם פחד,

ויש גם גוף שיודע.

את אמנם לא יודעת הכול,

אבל את גם יכולה לסמוך על עצמך.

עכשיו שאלי את עצמך בשקט:

מה אני צריכה ברגע הזה כדי להרגיש מוחזקת?

אל תחפשי תשובה "נכונה". רק הקשיבי למה שעולה.

אמרי לעצמך: 💡

"אני לא צריכה לדעת הכול כדי להרגיש בטוחה.

אני יכולה להקשיב לעצמי, לנשום, ולהקיף את עצמי במה שמשרה עליי רוגע וביטחון."

אם הרגשת עכשיו אפילו הקלה קטנה- זו לא מקריות.

זו תזכורת לכך שהביטחון שאת מחפשת לא מגיע רק מעוד מידע,

אלא גם מהתחושה שאת לא לבד בתוך החוויה הזו.

את לא צריכה לוותר על "האישה שיודעת" שבך.

את רק לא אמורה להחזיק הכול לבד.

אפשר להיות מוכנה וגם מוחזקת בו זמנית.



ORAN YOGA
יוגה לביטחון בנשיות
אישה הריון לידה



כואי נהפוך אותך ליולדת רגועה ובהטחה בעצמה

יולדת רגועה ובטוחה בעצמה לא חייבת להבין הכול מראש.
היא יודעת לעצור, להקטיב לעצמה, ולהגיב למה שהיא באמת צריכה ברגע הזה.
ביטחון אמיתי לא נולד רק מידע.
הוא נולד מהחיבור לגוף, לנשימה ולתחושות הפנימיות שלך.
והחדשות הטובות? החיבור הזה כבר קיים בתוכך.

בפעם הבאה שאת מרגישה את הדחף לפתוח את הטלפון, לחפש עוד מידע או להבין "מה נכון לעשות" - עצרי
ל-3 נשימות ושאלי את עצמך:

1 האם עצרתי רגע לנשום ולהקטיב לעצמי?
לפעמים הגוף צריך קודם כול האטה, נשימה ורוגע.

2 מה עולה בי עכשיו?
מה אני באמת צריכה ברגע הזה?
אולי הגוף מבקש תנועה.
אולי מגע.
אולי מנוחה.
אולי פשוט שמישהי תהיה איתך.
הגוף שלך כל הזמן מדבר איתך -
לא כדי להפחיד אותך, אלא כדי לכוון אותך.

3 האם אני מרגישה בטוחה מספיק כדי להרפות?
הסביבה, האנשים והאווירה סביבך משפיעים ישירות על מערכת העצבים שלך.

ככל שאת לומדת לעצור, לנשום ולהקטיב לעצמך -
תחושת הרוגע והביטחון כבר לא מגיעה רק מבחוץ, אלא מתחילה להיבנות בתוכך.

כדי להפוך את הביטחון הזה למשהו שהגוף כאמת זוכר
גם כרגעי לחץ,
חשוב להכין מה כאמת עוזר למערכת העצבים בלידה:

- ✦ הכנה שמלמדת גם את הגוף, לא רק את הראש (יצירת זיכרון של הגוף)
- ✦ נשימה ותנועה שמחזירות תחושת יציבות
- ✦ אנשים שמשרים רוגע במקום לחץ
- ✦ תחושת בחירה וחיבור לעצמך
- ✦ הידיעה שאת לא צריכה "לידה מושלמת"

היוגה להריון נועדה בדיוק בשביל זה:
לא רק ללמוד מה לעשות בלידה,
אלא להרגיש שיש לך דרך לחזור לעצמך גם בתוכה.

הריון ולידה הם לא מבחן
ואת לא אמורה להחליק הכוא לברך רק כי התרגלת להיות
החלקה

לפעמים מה שהכי מרפא הוא לא עוד מידע,
אלא התחושה שמישהי רואה אותך, מבינה אותך ונשארת איתך גם ברגעים של חוסר ודאות.
וזו בדיוק המרחב שאני מאמינה שכל אישה ראויה לו במסע שלה ללידה



לחצי כאן אם הרגשת שהמילים האלה פגשו אותך - אני מזמינה אותך להצטרף אלינו
לשיעורי היוגה להריון ולקבל:
✦ חיבור לביטחון הפנימי שלך
✦ הכנה ללידה דרך הגוף - לא רק דרך הראש
✦ נשימה, תנועה ורוגע שילוו אותך גם בלידה עצמה
✦ חיזוק הגוף והקשבה למה שנכון לך
✦ ליווי תומך לאורך ההריון

מוזמנת גם לעקוב אחריי באינסטגרם לעוד תוכן, כלים
ותזכורות לנשום בתוך כל מה שההריון מביא איתו.

ואם משהו כאן נגע בך
כתבי לי ונכיר