

# SZÜLÉSPOZÍCIÓK



## Szülőpozíciós gyakorlatok a Padma Jógastúdiótól

Összeállította Ingrid

### Szülőpozíciók

A szülés természetesebb és egészségesebb, ha a gravitáció erejét is igénybe vesszük hozzá. Ilyenkor a függőleges testhelyzetű szülőpozíciók kerülnek előtérbe. A függőleges testhelyzetben a baba súlya egyenletesen oszlik el a gáton, így kisebb az esélye a gát-szakadásnak, illetve lényegesen jobban tágul a gát. Ilyen függőleges testhelyzetű vajúdó gyakorlatok szerepelnek itt.

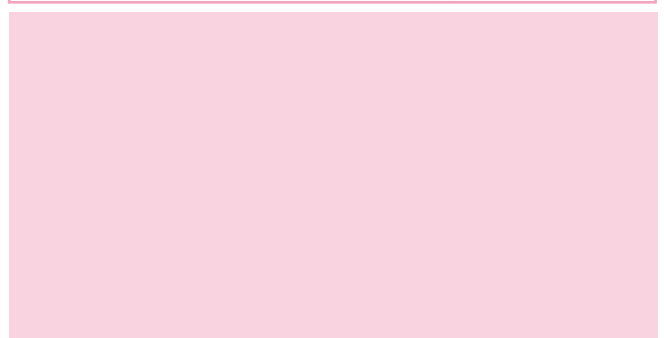
### **Szülőpozíció székkal:**

Szemben helyezkedünk el a székkal nagy terpeszben és kezeinkkel megfogjuk a szék támláját. Azután a kilégzés közben lassan leguggolunk, majd így maradunk folyamatos légzés közben. Ebben a pozícióban kiválóan lehet gyakorolni a különböző vajúdó hangokat és légzéseket.



### **Papával:**

A papa a székre ül és a mama elé helyezkedik szintén guggoló pozícióban háttal úgy, hogy karjait a papa combjára támasztja. Ebben a pozícióban szintén jól lehet gyakorolni a hangokat és légzéseket, de a papának alkalma nyílik arra is, hogy megmasszírozza a mama vállát, nyakát, mivel ezek a területek a vajúdás alatt igen befeszülhetnek.



### **Fallal vagy egyéb támasztékkal:**

Elhelyezkedünk szemben a fallal vagy az ágy szélével sarokülésben nyitott térdekkel és összekulcsoljuk a karokat, majd a fejünk fölé emelve a letámaszkodunk velük. Ez egyfajta pihenő pozíció is lehet a vajúdás ideje alatt.

