

Kismama shiatsu. A várandósság nőiségünk kitelejsedése

Főoldal

Shiatsu masszáz

Cranioszkrális terápia

Shiatsu alapanfolyam

Shiatsu továbbképzés I-II. Modul

Kismama Shiatsu, papás szülés

DO-IN mozgás és önmasszázs

Önmasszázs és kinezió tape

Képgaléria

Kismama Shiatsu, papás szülés



A várandósság egy csodálatos élethelyzet, számtalan változással, mind élettani, mind lelki szempontból. Ez a viszonylag rövid idő alatt bekövetkező sok-sok újdonság nem csak örömet, hanem kihívást is jelenthet a mama számára.

A shiatsu gyengéd módszere ebben a helyzetben segít az egyensúly helyreállításában, és megtartásában.

Mikor használható ?

A várandósság teljes ideje alatt alkalmazható a shiatsu masszáz.

A hagyományos masszázsfajtákkal ellentétben nem okoz vérbőséget (így a kismedencei térben sem), de az energetikai rendszert támogatva hatékonyan segíti a mama és a baba állapotát a várandósság alatt. Testünkben különleges energiacsatornák is vannak – a 12 klasszikus meridián páron kívül – melyek kezelése támogatja a fogantatást, a várandósság megtartását, és a szülés folyamatát is.

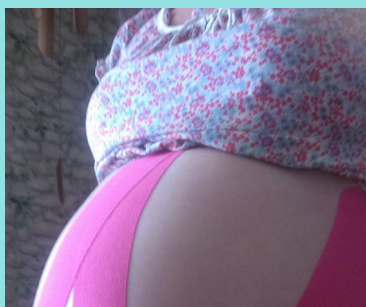
A várandósság bekövetkezte előtt:

Ha babát szeretnétek, de még nem jött össze, vagy nőgyógyászati problémáid vannak. A shiatsu felkészíti a szervezetet a várandósságra, megerősíti a női szerveket, hatékony terápiát nyújt nőgyógyászati problémákra. Segít feloldania várandóssággal kapcsolatos lelki blokkokat, félelmeket.

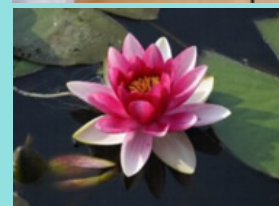
Ha szükséges a shiatsuval a párodnak is segíthetünk, így hatékonyabban támogathatjuk a baba megérkezését.

A várandósság, és a szülés alatt

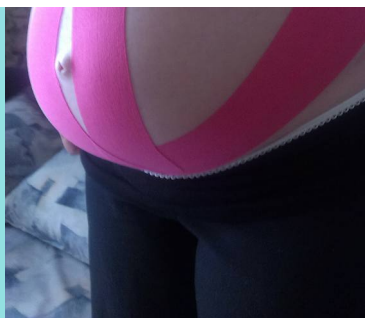
1. Az első trimeszterre (0-12. hét) jellemző, hogy még bizonytalan a baba és a mama helyzete. A várandósság még nem biztos, így a mamában sok bizonytalanság, félelem munkálkodik. A női szervezetben a kimaradó menstruáció miatt 30-40 %-al megnövekedik a vér mennyisége, mely a baba táplálásához elengedhetetlen. Ennek keringetése többletmunkát jelent a szívnek, ezért sokszor előfordul, hogy az érzelmi stabilitást kevésbé tudja fenntartani, így a mamák



Telefonszámom:
06-30-496-9791



érzelmileg instabillá válhatnak, fáradékonyak, gyengének érezhetik magukat. A hirtelen meglődülő hormonális változásokkal is nehéz megbirkózni, különböző emésztési panaszok jelentkezhetnek, émelygés, hányinger, étvágytalanság.



Ebben a trimeszterben a kezelés a mama érzelmi állapotának stabilitását segíti elő, a kezelések során segítjük az anyát, hogy kapcsolatot teremtsen saját testével és a magzattal, oldjuk a várandóssággal és szüléssel kapcsolatos félelmeket. Támogatjuk a várandósság elfogadását, a változások integrálását és pozitív megélését.

2. A második trimeszterben (13-28. hét) a mama elkezd érezni a magzat mozgását, és ettől közelebbi kapcsolatba kerülnek. A várandósság stabilá válik, már a környezet is tudomást szerez a várandósságról. A kismama általában jobban érzi magát, ez a várandósság kiegyensúlyozottabb szakasza. A baba már érzékeli a hangokat, hallja az anya szívverését, és beszédhangját. Az első trimeszterre jellemző rosszulétek megszűnnek, a pocak még nem nagy, a mozgást még nem korlátozza. A kismamák általában kiegyensúlyozottnak érzik magukat. A trimeszter második szakaszában, ahogy a baba és a pocak növekszik, úgy nyomódik a rekeszizom, ami nyomásérzetet okozhat a mellkasban és a hasban. Reflux, és gyomorégés jelentkezhet. Fokozódhat a hát, derék és keresztcsonti fájdalom.

Ebben a szakaszban a kezelések a mama tüneteinek enyhítését szolgálják. A kezelések intenzívebbek, és céljuk a testben lévő feszültségek oldása. Rendkívül hatékony kiegészítő terápia a kinezió tape ragasztása, mely várandósság teljes ideje alatt alkalmazható. Enyhíti illetve megszünteti a fokozott terhelésből adódó izom és ízületi fájdalmakat. A várandósság második felében jelentkező ödémák elvezetésében is segítséget nyújt.

3. A harmadik trimeszter (29-40.hét) már a szülésre való ráhangolódásról szól. A baba növekszik, és a 32 hét után már fejjel lefelé megfordulhat a születési pozícióba. A magzat növekedésével nő a várandóssággal járó kényelmetlenség is. Lehetnek alvási nehézségek a pocak miatt, nehézlégzés, hát és derék fájdalmak, kialakulhatnak ödémák, elsősorban a végtagokon.

A kezelések a jelentkező problémák enyhítését célozzák meg. Ugyanakkor már a szülésre is készülünk. A baba megfordulását természetes módon lehet segíteni akupresszúrás pontokkal, a Dai Mai (Övcsatorna) kezeléssel és tornával. A 37-38 héttől olyan pontokat lehet kezelni, amik felkészítik a szervezetet a szülésre. Ebben az időszakban az apukák, vagy a kísérők is tanulhatnak hatékony kezelési technikákat, amivel segíthetnek a vajúds során a táulásban és az ellazulásban.

Shiatsu a szülés után

A shiatsu a megfelelő akupresszúrás pontok kezelésével a tejtermeléssel kapcsolatban is hathatós segítséget nyújt a mamáknak.

A szülés után gyakran bekövetkező enyhe depressziós tüneteket megszünteti, a mamák kimerültségét enyhíti.

Az esetleges császármetszés utáni hegkezelés nagyon fontos lenne minden anyukának. A vízszintes vágással az alhasi részeken futó meridiánok energiavonalát átvágják. Így ezen a területen energiablokkok alakulhatnak ki, ami hosszútávon nem tesz jót a kiegyensúlyozott energiaáramlásnak.

A szülés és az első hónapok embert-próbáló időszaka után a mamák regenerációja nagyon fontos lenne, hogy újra-újra örömmel, türelemmel tudjanak a babájuk felé fordulni.

Ha csak egy kis csendre és nyugalomra vágysz, a shiatsu segít feltöltődni, egy kicsit magaddal törődni.

Papás szülés ?

Felkészülni, vigyázz, kész, szülünk !

Csodálatos, és tiszteletre méltó, ha egy édesapa vállalja, hogy elkísér Téged a szülésre, és a baba születése egy életre szóló közös élménnyé válik számotokra.

De tudomásul kell vennünk, hogy a férfiak alapvetően nem így vannak összerakva. Hatalmas aggodalom, és félelem munkálkodhat bennük. Hiszen mi is aggódhatunk a születtől, hát még Ők ! És a legnagyobb frusztráció akkor éri őket, ha nem tudnak hathatós segítséget nyújtani. Pedig azért vannak ott, segíteni akarnak ! De hogyan ? A jóga órákon megtanuljátok a különböző pozíciókban a légzést, és ez nagyon jó. De mit tegyen Ő ?

A shiatsu ebben is segít.

Megtanulhatjátok együtt, hogy a különböző pozíciókban (állva, ülve, fekve, négykézláb) konkrétan hogyan tud megérinteni benneteket. Milyen akupresszúrás pontokat kezeljen, és hogyan ? Mit tegyen, hogy támogasson Téged a vajadás során, és csillapítsa a fájdalmadat. Mit tegyen, ha már Te feladnád, ha kimerültél, ha befeszültél a fájásoktól ? Szóval hogyan segítsen, azon kívül, hogy veled van, és aggódik miattad ?

Ezek a kezelési technikák mindenki által könnyen elsajátíthatóak, a tanfolyam elvégzéséhez előképzettségre nincs szükség.

A tanfolyam elvégzésének javasolt kezdete a betöltött 30. hét

- Pároknak szervezem (a pár lehet olyan női segítő is, akit megkértél, hogy veled legyen)
- A tanfolyamot igény szerinti gyakorisággal indítom, minimum 3 párnak, 1 hétvégi napon.
- A tanfolyam 9-12- óráig tart. (kis szünetekkel)
- A tanfolyam ára 5.000 Ft/2 fő
- A gyakorláshoz laza, kényelmes ruházatra van szükség (mindkét résztvevőnek)
- Ajánlott jegyzeteléshez hozni egy kis füzetet és írószert
- **A következő tanfolyam időpontja: 2017. május 10.17.-19 óráig.**
- **Helyszín: Születésünnep Rendezvénysorozat. Kecskemét, Bocskai u.23. Lélekműhely**
- **[A rendezvényen a program ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött !](#)**
- **A tanfolyam folyamatosan kerül megrendezésre 4 érdeklődő pár jelentkezése esetén.**