Břišní tanec v těhotenství

Specifická forma tance, kterému se dnes říká orientální či břišní, je pravděpodobně historicky nejstarší podobou všech tanců. Rytmické taneční pohyby, pocházející ze starých rituálů, přímo vycházejí z fyziologie ženského těla a ženského života. Jsou to stejné instinktivní pohyby, kterými mluví ženino tělo jak při milování, tak během přirozeného porodu. Břišní tanec byl odpradávna tančen v kruhu žen, které tak jeho prostřednictvím léčily své tělo i duši. Toto umění se předávalo z generace na generaci. V kruhu žen se předávala ženská tajemství a moudrost. Znamenal bezpečí, podporu, sdílení radostí i smutků. Tanec je základním prvkem ženského kruhu, který může ženám v dnešním světě pomoci nalézt pevnou půdu pod nohama, zakotvení ve vlastním středu, spočinutí v bezpečné mateřské náruči a obnovu sil.

Fyzické a psychické účinky

Břišní tanec pochopitelně působí i na ženinu fyzickou úroveň: velmi jemným, ale pravidelným pohybem posiluje, a tak připravuje na porod všechny svaly, především břišní svaly a svaly dna pánevního, které ženě pomáhají donosit miminko a poté ho přirozeně porodit. Posílené pánevní dno je také výbornou prevencí nástřihu hráze, poporodní inkontinence a poklesu dělohy. Pravidelné svalové kontrakce a relaxace během tance výborně připravují tělo pro porod. Tanec pomáhá přivádět k miminku více kyslíku a tonizuje dělohu. Výborně podporuje kardiovaskulární systém. Posilování stehenních a lýtkových svalů zabraňuje vzniku křečových žil a krevních sraženin. Tanec dokonce redukuje výskyt pajizévek (strií) a působí proti zácpě. Učí správnému držení těla, pomáhá udržovat fyzickou kondici. Mnoho pohybů lze použít pro úlevu od bolesti zad během těhotenství i porodu. Učí rovnováze a koordinaci. Břišní tanec dovoluje ženě zaměřit pozornost na schopnosti pánevního dna, kterého si mnoho žen není vědomo nebo s ním není v kontaktu. Díky tanci si může uvědomit obrovskou flexibilitu tohoto místa. Uvědomění a přijetí vlastní síly dává ženě dostatek sebedůvěry pro zvládnutí porodu.

Během těhotenství tanec ženám umožňuje velmi intenzivní kontakt s miminkem. Pomalé, vlnivé

a houpavé pohyby, typické pro břišní tanec, přirozeně hýbou děťátkem, jemně ho masírují a hladí. Během tance má žena možnost cítit reakce svého dítěte a citlivě se jim učí naslouchat a rozumět. Tanec přispívá k vytvoření vzájemné hluboké vazby mezi maminkou a miminkem, která je nezbytná pro jeho zdravý vývoj. Děťátko se při matčině pohybu připravuje na jednu z největších zkušeností, kterou pro něj bude porod. Setkává se poprvé s pohyby a doteky podobnými masáži. Může si tak postupně zvykat na průchod porodními cestami. Houpání vzniká i při normální chůzi, ale při břišním tanci je pro dítě ještě intenzivnějším zážitkem. Z psychologického hlediska je velký důraz kladen na koncentraci maminky a její zaměření na vykonávanou činnost v daném okamžiku. Soustředění směřuje k vědomému prožívání a zároveň vnímání miminka v děloze. Jde zde také o relaxaci, protože vše, čím se těhotná žena zabývá, by mělo být příjemné. Pozitivní emoce jsou totiž zcela určující pro psychickou pohodu ženy, která přímo ovlivňuje vývoj miminka v děloze, průběh jeho zrození a celý další život.

Doporučené pohyby

Nejvhodnější jsou vlnivé a kroužívé pohyby pánve, hrudníku, rukou a hlavy. Velmi prospěšné jsou pohyby hrudníku do stran, dopředu a dozadu, protože ulevují tím, že napomáhají zmenšení tlaku dětské hlavičky. Další specifický pohyb je břišní vlna, která posiluje a zlepšuje pohyblivost břišního svalstva. Kroužky a osmičky pánví kolébají miminko v plodové vodě a tím je zklidňují.

Co se naučí maminka a co miminko?

Během těhotenství žena pomocí tance udržuje svou fyzickou zdatnost a také se učí dobře dýchat, což jí posléze dobře poslouží při porodu. Mimo to se učí pozitivnímu vztahu ke svému tělu jak v době těhotenství, tak mimo něj. To jí napomáhá lépe ovládat své tělo při přirozeném porodu a důvěřovat jeho schopnostem bezpečně porodit. Tanečnice uvyklá břišnímu tanci využije své schopnosti i během porodu. Mezi kontrakcemi kolébá své dítě kroužky, nebo osmičkou. V posledních fázích je dokonce možné použít velmi jemného shimmy při výdechu. Takové uvolnění znatelně zmenšuje bolest. Nejde o žádné krokové variace a přesné držení paží, ale o splynutí s přítomným okamžikem, o bytí tady a teď, o odevzdání všech strachů a očekávání, o přijetí sebe sama, svého miminka a dané situace. Skrze taneční pohyby vycházející z pánve, kterou můžeme vnímat jako kolébku miminka, dochází k uvolnění nejen na fyzické, ale i na psychické úrovni. Jemným způsobem se tak postupně odstraňují překážky, které by mohly případně bránit přirozenému porodu.

Děti v lůně matky na tanec často reagují jemnými, opakovanými pohyby, které jsou sladěny s rytmy tance. Takto prenatálně stimulované děti pak většinou přicházejí na svět s menší tenzí, s otevřenýma očima a nezaťatými pěstičkami a pokud pláčou, tak jen velice málo. Lépe spí. Záhy začnou rozeznávat hlas svých rodičů a v rodině dochází k pevnějšímu připoutání. Vykazují větší rozsah paměti a dochází k urychlení vývoje dovedností. Mají nadprůměrné jazykové a hudební nadání, jsou značně tvořivé. Jsou vysoce zvídavé a prokazují výbornou schopnost rychle zaznamenávat a zpracovávat informace. Lépe zvládají stres a dokážou se snáze samy zklidnit. Psychologové se domnívají, že prenatálně stimulované dítě vnímá nové podněty jako výzvu k učení. Převáží jeho zvědavost a začne se učit z nových a odlišných zkušeností.

Období těhotenství je obdobím plným radosti ze života. Při setkáních těhotných žen na kurzech břišních tanců má žena možnost posilovat vědomí vlastní hodnoty. Může si zde uvědomit svou přirozenou ženskou krásu danou mateřstvím. Stejně jako při všech tancích, dochází při břišním tanci k silnému estetickému prožitku. Pokud se navíc maminka ztotožní s tím, že tančí pro své miminko, přispívá tak k atmosféře hluboké lásky, krásy a bezpečí. Těhotenství je nádherný čas nových pocitů, nových vjemů a nových zážitků. Břišní tanec zintenzivňuje tyto emoce, může dokonce nabídnout ještě více vjemů a stát se tak zkušeností, na kterou se nikdy nezapomíná.

Přijďte uvolnit své tělo v tanci rodiček, připravit se na porod a naladit se tak na svou přirozenou vnitřní sílu. Oddejte se jemným dotekům a kouzlu porodních rituálů...

Barbora Balcarová
www.cordeus.cz

Cordeus - Centrum trvalého zdraví

relaxace, léčba a odpočinek

www.cordeus.cz

CORDEUS
Centrum trvalého zdraví

Denní lázně

bazén, whirpool, sauna, hydromasážní koupele, léčebné i relaxační zábaly, aquafitness, cvičení pro těhotné, plavání kojenců, batolat a předškolních dětí

Masáže

klasická a sportovní masáž
lymfatická manuální drenáž
masáže lávovými kameny
anticelulitidní masáž
antistresová masáž
aromaterapeutická masáž
medová detoxikační masáž
čokoládová masáž
reflexní masáž
baňková tlaková masáž
Amma masáž
Bowen terapie
masáže hlavy a obličeje
Spinal touch
masáž plosky nohou

Fyzioterapie

myofasciální techniky,
mobilizace kloubů a další
speciální techniky
Magnetoterapie
Elektroterapie
Biosynchron terapie

Detoxikace a hubnutí

odborné konzultace a dohled, poradenství v oblasti výživy, oxygenoterapie, hydrocolon terapie, orgánová očista, detoxikační masáže, koupele a zábaly, Biosynchron terapie, EAV měření

Alternativní techniky

bioenergetické terapie, reiki, krystaloterapie, automatická kresba, harmonizace energetických center, léčebné meditace, práce s vědomím, rodinné konstelace, hlubinná abreaktivní psychoterapie

Tělocvična

orientální tanec, rebounding, pilates, kundaliny joga, meridiánové cvičení, chi-kung, tai-chi, cvičení pro těhotné (gravidjoga a fitbally), orientální tanec pro těhotné, orientální tanec s miminkem v náručí

Péče o těhotné a maminky

setkání s porodní asistentkou v bazénu, cvičení pro těhotné, orientální tanec pro těhotné, masáže těhotných, orientální tanec s miminkem v náručí, poradenství ve výživě, masáže miminek, bioenergetické terapie...

Cordeus a.s., Na Dlouhém lánu 11, 160 00 Praha 6
Tel.: 251 097 311, 411 - info@cordeus.cz - www.cordeus.cz