

Elena, z pochodzenia Rosjanka, swoją pracę w zakresie wspierania kobiet i par pragnących rodzic naturalnie rozpoczęła w 1982 roku. Nawiązała wówczas współpracę z Igorem Charkovskim – pionierem porodów w wodzie, a zainspirowana jego odkryciami na temat wpływu jakości porodu na jakość całego życia, zaczęła organizować plaże narodzin nad Morzem Czarnym. Dzieci przychodziły tam na świat w atmosferze pełnej akceptacji. Ich późniejszy rozwój dowodził, że takie narodziny dają głębokie poczucie racji bytu. Przejawia się ono w wysokim poziomie samoakceptacji, wewnętrznym spokoju, radości i otwartości.

Przygotowania do porodu

Obserwacja wielu naturalnych porodów uświadomiła Elenie i innym uczestnikom tych doświadczeń, jak ważne są przygotowania do porodu. Jasne stało się dla nich, że kobieta rodzi najczęściej w taki sposób, w jaki sama przyszła na świat, nieświadomie odtwarzając wzorzec limbiczny zapisany w jej ciele. Zrozumienie tych mechanizmów stało się podstawą do stworzenia programu pomagającego rodzicom uzdrowić ich własną traumę narodzin tak, by narodziny ich dzieci mogły przebiegać w sposób wolny od komplikacji.

Elena Tonetti-Vladimirowa prowadzi obecnie Warsztaty „Doświadczenie narodzin w miłości” w wielu krajach na świecie. Dotychczas istniejące metody pracy nad uzdrowieniem traumy narodzin takie, jak np. *rebirthing*, skupiały się na powracaniu do traumatycznych doświadczeń narodzinowych i ich ponownym przeżywaniu. Miało to pomóc w uświadomieniu sobie powstałych wówczas wzorców i uwolnieniu związanych z nimi emocji. Zamiast powrotu do przeszłości Elena proponuje tymczasem stworzenie nowego wzorca – narodzin w miłości.

Jak stwierdza sama autorka warsztatów, słowem, które najlepiej opisuje charakter mających tu miejsce działań jest: „magia”. Poprzez szereg ćwiczeń relaksacyjnych i oddechowych, naturalny taniec i specyficzne ruchy ciała, Elena pomaga uczestnikom uzyskać wysoki stopień odprężenia. Następnie wprowadza ich w specyficzny stan świadomości. Nie jest to hipnoza,



Narodziny w miłości

Na przełomie września i października 2008 roku na zaproszenie Marka Kotasa gościliśmy w Polsce Elenę Tonetti-Vladimirową – propagatorkę ruchu na rzecz świadomych, naturalnych porodów.

Aleksandra Kosakowska

stan ten pozwala bowiem w pełni zachować świadomość własnego ciała i zapamiętać to, co się dzieje. Uczestnicy mówią o doświadczeniu pustki, bycia w przestrzeni czystego potencjału. Zanurzeni w głębokim poczuciu relaksu, błogości i akceptacji, mogą na nowo przeżyć moment swo-

jego poczęcia, rozwoju w łonie matki oraz narodzin i pełnego przyjęcia przez wybranych przez siebie rodziców.

Nowe lepsze wzorce

Proces ten zachodzący poprzez wyrazistą wizualizację oraz intensywne doznania cie-

lesne pozwala – według Eleny – na wdrukowanie w nasz układ limbiczny nowych, korzystnych wzorców doświadczeń. Takie doznanie ma skutkować zwiększeniem radości życia, umiejętności relaksowania się, spostrzegania siebie jako części większej całości – świata. Pamięć nowych wzorców i stan wewnętrznej relaksacji rozluźniają ciało i uwalniają je od lęku. Kobieta nabywa coraz większego zaufania do siebie, do swojego ciała. To zaufanie jest podstawą bezpiecznego, naturalnego porodu.

Możliwość udziału w uzdrawiającym doświadczeniu narodzin w miłości to nie jedyny owoc pobytu w Polsce Eleny Tonetti-Vladimirowej. Z inicjatywy Stowarzyszenia kobiet „Dakini” w warszawskiej kawiarni „Biosfeera” zorganizowane zostało spotkanie kobiet z udziałem Eleny oraz położnych przyjmujących porody w domu oraz *douli* (kobiet wspierających w przygotowaniu do porodu i w czasie jego przebiegu). Uczestniczki kręgu dzieliły się swoimi doświadczeniami związanymi z rodzeniem. Kolejne historie ukazywały wyraźnie, że doświadczenie naturalnego porodu pozwala kobiecie dotknąć pełni własnej mocy i staje się też inspiracją dla innych. Ruch na rzecz świadomego, naturalnego porodu stale się wzmacnia.

Obejrzyj film

Doświadczeniem dopełniającym cykl spotkań z Eleną była projekcja jej filmu „Narodziny, jakie znamy” w Domu Sztuki na Ursynowie oraz księgarni-kawiarni „Ta-

Wzorzec limbiczny

Nasze najwcześniejsze doświadczenia z okresu ciąży, porodu i pierwszych lat życia zostają zapisane w układzie limbicznym (koordynującym czynności układu somatycznego i autonomicznego oraz powstawanie stanów emocjonalnych) w postaci wzorców, które składają się na naszą „strefę bezpieczeństwa” – zakres doświadczeń, z którymi czujemy się oswojeni i bezpieczni, nawet jeśli mają one charakter traumatyczny. O ile wzorce te nie zostaną uświadomione i uzdrowione, nieświadomie odtwarzamy je przez całe życie.

rabuk”. Film ukazuje 11 naturalnych porodów, z których większość odbywa się w wodzie, w domu lub na plaży narodzin nad Morzem Czarnym. Wśród prezentowanych scen oglądamy m.in. narodziny bliźniaków, poród pośladowki i poród Tanyi Sargunas – duchowej położnej, prowadzącej samą siebie w procesie rozwiązania. Film, przez społeczność duchowych położnych uznany za najdoskonalszy przewodnik w przygotowaniu do naturalnego, świadomego porodu, jest obecnie dostępny w polskiej wersji językowej. Oprócz budzących zachwyt scen porodów zawiera on szereg istotnych informacji pomocnych w procesie przygotowania.



Wizyta Eleny Tonetti-Vladimirowej przyniosła wiele inspirujących doświadczeń, przybliżających tajemnicę narodzin w miłości. Stała się również okazją do ważnych spotkań, których uczestnicy mieli możliwość poczuć, jak szerokie kręgi zatoczył już w Polsce ruch na rzecz świadomych, naturalnych narodzin. Siła tych umacniających przeżyć zainspiruje z pewnością dalsze działania w tym nurcie. 🌱

Więcej informacji
o Elenie Tonetti-Vladimirowej:
www.birthintobeing.com
o jej filmie: www.birthasweknowit.com
o świadomych narodzinach:
www.shantala.pl/mama

Twoje 9 miesięcy

Nr 24, grudzień 2008/styczeń 2009 5,90 zł
(w tym 7% VAT)

Niezbędnik dla kobiet w ciąży

RAPORT

Czy ciężarne Polki dbają o urodę?

Co piszczy w szafie?

UBIERAMY BRZUSZKI

Co musisz wiedzieć o noworodku

Rozmowa z neonatologiem

Kolka

cierpienie niemowlaka, utrapienie rodzica

Czy wiesz wszystko o karmieniu piersią?

MOJE MIEJSCE

Natasza Urbańska i Janusz Józefowicz czekają na córkę

TRZECI

TRYMESTR

bardzo ważny dla Twojego dziecka

Czy wierzyć ciążowym mitom?

Nie bój się porodu! Pomogą Ci hormony

