

4. díl Od zrození ke smrti...



Text:
Lucie Suchá
Groverová

Brána první – POROD (pokračování) Dýchám, zpívám, žiji

„Rozuměli si, a tak se vzali. Ke štěstí to však nestačí! Aby partnerství i kapela ‚šlapaly‘, musí mít společný dech. Dech a život jedno jsou.“ čínská zpěvačka Feng-yún Song

Rozuměli si, a tak počali nový lidský život. Jednou přišel den příchodu na svět jejich dítěte. To samo o sobě ke štěstí nestačí. Aby byl příchod na svět zároveň přirozeným a šťastným, tedy oxytocinem – hormonem lásky, doprovázeným procesem, oba dva hlavní aktéři musí mít společný dech. Dech a život jedno jsou.

A propos... jak jste na tom s tím dýcháním?

„Jak jste na tom s dýcháním?“ to byla i otázka porodní asistentky, která mne a mého muže, společně s celou skupinkou dalších vědomých a zodpovědných rodičů, připravovala na porod našeho tehdy prvního (a málem posledního) dítěte. Dýchání – u porodu tak důležitá věc. A co dýchání, ale správné dýchání! O tom to je, pravila v našich mladých očích zkušená PA a my se tedy učili správně dýchat. Dnes, v době kdy píši tyto řádky, jsme o osmnáct let dál a nejenom, že si můžete vybrat, kde, kdy, kdo a jak vás naučí před porodem dýchat, můžete si dokonce připlatit a naučit se to od expertek až z ciziny, které sem zase jiné expertky dopraví ☺... nebo to všechno můžete pustit z hlavy, mít radost ze sebe, svého těhotenství, života... A čas od času si třeba i z té radosti (nebo pro radost) zazpívat.

Že to není možné? Uvědoměli a zodpovědní rodiče se přeci musí připravit na ten porod. Musí čerpat informace, účastnit se kurzů, terapií... Musí se učit rozlišovat doby porodní, musí se učit správné polohy... V neposlední řadě přeci „to správné“ dýchání...

Ano, rozumím, také jsem to tak při svém prvním těhotenství dělala. Jedna z mnoha naučených věcí, které mi porodní proces prodloužily, bylo právě to naučené dýchání místo toho, ve kterém je mému tělu dobře. Místo toho, které znám jak „své boty“ a se kterým umím zacházet, aniž bych o tom musela přemýšlet. U porodu mi to došlo, ale bohužel už jsem svůj objev nezvládala sdělit mému partnerovi, který vždy právě ve chvíli, kdy jsem si najela do toho „mého“ dýchání, vše nabralo na intenzitě, tělíčko chlapečka se posunovalo směrem ven, přiskočil a poctivě mi hluboce dýchal do obličeje v rytmu našich předporodních kurzů. Ano, bylo nám řečeno, že jednou z důležitých rolí muže u porodu je navést svoji partnerku zpátky na „správné“ dýchání, pokud z něj vypadne a bude dýchat jakkoliv jinak. Mému partnerovi se tak velmi úspěšně dařilo mi několikrát zas a znovu porodní proces totálně zastavit.

Abych nebyla nespravedlivá k partnerovi a uvedla pomyslné skóre našich interakcí do rovnováhy, já jsem ho pro změnu dost zaskočila o několik hodin dříve, když jsme vyrazili do porodnice. V tu chvíli jsem už řvala jak o život. Nikdy mne tak křičet neslyšel. Ani já sama jsem se tak křičet nikdy neslyšela. A ani sousedé v paneláku, kolem kterých jsme postupně patro za patrem sestupovali až dolů, dosud nic podobného neslyšeli. A protože mi ten řev od bolesti, kterou jsem nečekala, nijak nepomáhal, přidala jsem ještě trochu grády a ke křiku přidala slovo „POMOC!!!“. Že také šlo o život a vše tedy bylo na místě? A že

Koukněte na:
www.sweb.cz/luciegroverova

jsem vám v úvodu slibovala jiné téma? Dobře. Dostáváme se tím k faktu, že součástí přirozeného porodního procesu je „PUSTIT VŠECHNO Z HLAVY“. Všechno, včetně předem „natrénovaného“ dýchání. Život se také nedá natrénovat. Musí se zkrátka, nejlépe naplno, ŽÍT.

„Dýchám, zpívám, žiji,“ říká romská zpěvačka Ida Kellarová.

PŘIROZENÉ DÝCHÁNÍ jako součást porodu. Dobrá. Proč sem proboha pletu ten zpěv?

Zpěv, krom toho, že přináší radost, může zároveň sloužit jako terapie ke zpracování různých bloků, krásná individuální či partnerská hra (smysluplná a klidně i smyslná), komunikace s dítětkem, meditace, podpora při odvodu přetlaků (během těhotenství i porodu), ochrana, příprava na porodní proces... V neposlední řadě i jedinečný průvodce porodním procesem a prvním uvaděčem malého Človíčka do života. Zároveň s sebou ještě přináší přirozené dýchání. Neřešíte, ve které době porodní dýcháte tak nebo onak, prostě zpíváte. Nemusíte být vůbec profesionálními zpěváky, sboristkami ani hlasovými pedagogy. Že je to nějaká blbost?

Porod a zpěv? Jak jsem na to přišla? Někde nějaký odborný zdroj a nejlépe několik? Nedodám. To jediné, co mám, je moje několikrát prožitá zkušenost. Příště se těším na zpěvavou, přátelě!

*Ilustrace: Jaroslav Švandrlík, www.yarwik.estranky.cz
Název: Vzduch/dech – voda/život – slunce/zrození*

Akryl na písku. Pískový podklad na desce je písek z jezírka z Norska. Popis: Labutě symbolizují, stejně jako kachny, tři dcery Slunce a Země. V indoevropské mytologii je slunce ženský princip, stejně jako země. Mužský je voda, vzduch. Proto se jim říká dcery slunce, ale výkladů může být vícero. Každopádně jsou spojeny se všemi živly, žijí na zemi i na vodě, plují vzduchem a na svých křídlech nesou slunce nebo táhnou sluneční vůz.

