



מאמר

## חשיבה חיובית ומדיטציה במהלך ההריון

על מנת להירגע ולהרגיע את הגוף והנפש ללא עזרים כימיים מומלץ לנשים בהריון להשתמש בטכניקת המדיטציה. איך תוכלי לעשות זאת?

המדיטציה היא כלי טכני לביצוע פעולה עצמית על נפש האדם. כתוצאה מתרגול טכניקות מדיטציה, מצב התודעה של האדם משתנה ביחס למצבי התודעה השכיחים אצלו בעת ההתנהגות והפעולות היומיומיות.

ישנן עשרות, או אולי מאות טכניקות שונות של מדיטציה שהתפתחו באופן עצמאי בתרבויות שונות בעולם. המכנה המשותף לטכניקות המדיטציה השונות, הוא האפשרות לבצען באופן עצמאי. טכניקות מדיטציה יכולות להיות ישיבה בעיניים פקוחות בחשיכה מוחלטת במשך שעה לפחות (מדיטציית חושך), הפניית קשב לתחושות סומטוסנסוריות (תחושות גוף) בחלק מסוים מהגוף (כגון מגע האוויר הנכנס והיוצא מהנחיריים) או בכללו או למחשבות חולפות (ויפאסאנה, זאזאן ).

ככלל, כל טכניקה של מדיטציה אותה מאמצים ואיתה מרגישים נוח תהיה טובה. חשיבה חיובית היא חלק מהעניין, כמובן. אימוץ הלך מחשבה חיובי תורם לחיזוק הנפש וכתוצאה מכך לחיזוק המערכת החיסונית, הגוף בכללו וכל אלה לטובת בריאות העובר.

חשיבה חיובית חיונית גם בשעת לחץ: האם הבדיקה תצא טובה ? מה עליי לעשות אם הרופא קצת חושש מהתוצאות שנתקבלו ? אימוץ גישה חיובית עשוי לתרום רבות לדרכי ההתמודדות עם כל הלחצים והחששות. החשיבה החיובית תחלחל בסופו של דבר ותביא לרגיעה נפשית אשר תשפיע על הגוף. מדובר במעגל קסם המעצים גוף ונפש כאחד.

לסיכום, חשוב להיות "מחוברת" לעניין. אם מדיטציה בזמן הריון אינה מדברת אלייך, אין טעם לנסותה, כמובן. לעניין זה, כל טכניקה המרגיעה ותורמת לשלוות נפש ולפיתוח התודעה העצמית תהא טובה. בכל מקרה, אימוץ הלך מחשבתי חיובי הוא דבר רצוי שעשוי לתרום להריון וגם לזמן שלאחר הלידה.

מעוניינת במידע נוסף על שבוע 31 להריון ? ניתן לקבל פרטים נוספים על שבועות ההריון השונים במאמרי האתר.

