

*“Elisabeti oodates tegin 9 kuu vältel kõik, et vabaneda hirmudest ja olla valmis oma lapse tulekuks, toetudes peamiselt Algallika Protsessi ja Hingamistöole.*

*Kui tuhud algasid hingasin, lõdvestusin ja ebamugavus kadus. Ma ei lebanud, vaid liikusin ringi, hingasin ja tantsisin. Hea, lihtne ja vaba oli olla.*

*Olin ka väljutusperioodi ajal hästi lõdvestunud – ma ei pressinud kaasa, lõdvestusin veelgi sügavamalt, rääkisin lapsega ja tervitasin teda muusika saatel, mida kuulasime. Kui ta minust välja libises, oli see imeline tunne – ühendatus, nauding koostööst, teineteise kuulamisest, mõistmisest ja teadlikkusest.*

*Usun, et sünni ajal on emal tarvis usaldada oma keha instinkte ja alateadvust ning olla kontaktis lapsega, siis teab ema alati, mida nad lapsega vajavad.”*

*Inge Bachaus, 3 lapse ema*

*“Toetatud sünnitustel osalemine on õpetanud mind toetust vastu võtma ja seda jagama erinevates elusituatsioonides.*

*Olema kohal siin ja praegu, saama paremat kontakti oma tunnetega ning suhtuma lugupidavalt ja tänutundega igasse imelisse hetke, mis on mulle kingitud selles universumis.*

*Toetatud sünd on õnnistus sündivale lapsele, tema perele, Eestimaale ja kogu maailmale!”*

*Ingomar Vihmar, 5 lapse isa*

*“Ämmaemandana on olnud puhas rõõm toetada sünde, kus ema on olnud ette valmistatud läbi Algallika õpetuse.*

*Need naised naudivad oma protsessi, mis kulgeb lõdvestumises ja kõigi oma tunnete kogemises.*

*Laps sünnib rõõmuga, kui kogeb, et on teadlikult toetatud ja armastatud.*

*Parim kink ämmaemandale on mõnus rahulolev pilk vastsündinu silmades, kui ta tutvub ümbritsevaga.*

*See õpetus on aidanud mul mõista kui oluline on inimese sünd ja kui tähtis on toetada seda protsessi teadlikult läbi armastuse ja usalduse.”*

*Moonika Tammel, ämmaemand*

*Kõik, kes viibivad sünni juures, avaldavad mõju selle tulemusele.*

*Oled väärt, et sinu ümber on inimesed, kes kuulavad sind ja sinu last.*

*Luba endal vastu võtta kogu toetus, mis on siin sinu jaoks olemas.*

*Liikudes teadliku, pehme ja väestava sünnituse poole võid valida endale ja oma partnerile:*

- \* individuaaltöö sünnitoetajaga
- \* osalemise kursusel SÜNNI VÄGI

*SÜNNI VÄGI on teadliku raseduse ja sünnituse kursus, kus 10 kohtumisel käsitletakse erinevaid teemasid ja keskendutakse Algallika hingamisele.*

*Emaks saamine on jätkuv protsess. Küsi julgelt toetust ka pärast sünnitust.*

**Info sünnitoetajate ja kursuste kohta:**  
[www.algallikas.eu/synnitoetus](http://www.algallikas.eu/synnitoetus)

**Iga sünd on täiuslik!**

Voldiku on koostanud MTÜ Sünni Vägi  
Konto nr. 221051021765

2012



**SÜNNI VÄGI**  
**SÜNNIETTEVALMISTUS**  
**JA TOETUS**

**SÜND ON KÕIGE LOOMULIKUM**  
**ASI MAAILMAS**



**SOURCE**  
PROCESS & BREATHWORK

BINNIE A. DANSBY EKSTAATILISE SÜNNI ÕPETUS

**Sünd** on meie algne kogemus, mis mõjutab kogu edaspidist elu. Sünd on meie eluhoiakute algallikas.

Kaasaegsed uuringud näitavad, et lapsed on teadvel ja õppimisvõimelised juba emaüas ja sünni ajal. Veel sündimata lapsega on võimalik suhelda, mida kinnitab ka lapsevanemate kogemus.

Meie sünd ja esivanemate sünnituskogemus on talletunud sügavale kehamälusse. Laialt on levinud uskumus, et sünd teeb haiget ja on ohtlik.

Hirm sünnituse ees on pärit meie enda sünnikogemusest. Hirm paneb sulguma ja kokku tõmbuma, peatab eluenergia voo, mis omakorda pidurdab sünnitegevust. Hirm tekitab konflikte, ükskõik millisel viisil need väljenduvad.

**Algallika protsess ja hingamistöö** on tõhus viis minna tagasi oma sünnikogemuste, peidetud uskumuste ja hirmude juurde, neid teadvustada ning siis vabastada.

Nii võib jõuda uue suhtumiseni, **sünd on turvaline**, isegi ekstaatiline kogemus.

**Algallika sünniettevalmistuse** sisuks on ema, isa ja lapse teadlik ühendatus – koostöö kogu raseduse ning sünnituse ajal.

Kuidas?

Hingates ja lõdvestudes õpid:

- \* kuulama oma keha ja üsas kasvavat last
- \* usaldama oma sisetunnet
- \* teadvustama oma füüsilisi, emotsionaalseid ja vaimseid vajadusi
- \* võtma vastu *veel rohkem* toetust
- \* tulema toime intensiivsete sünnienergiatega
- \* aeglustuma – võtma aega endale ja lapsele
- \* tegema enda jaoks selgeid valikuid ja neid usaldama

Pühendunud järjepidev ettevalmistus annab kogemuse turvalisusest, usaldusest, koostööst ja koosloomisest.

**Sinu isiklik vägi ja jõud** seisneb valikus tuua ilmale oma laps ning valida elujaatavad mõtted. Toetus järgneb sulle!

*Kas sa oled täna naernud või nutnud?*

*Kellele sul oleks vaja kõige enam öelda – ma armastan sind?*

*Mida sa oled täna enda eest hoolitsemiseks ja toetamiseks teinud?*

*Kuidas sa end praegu tunned?*

*Mida sa kõige rohkem soovid öelda või teha just praegu?*

*Milliseid tulemusi soovid sa luua oma ellu?*

\* \* \*

Hetkest, mil lood ühenduse iseendaga ja oma üsas kasvava lapsega, saab võimalikuks koostöö ja **koosloomine**.