

EN E-BOG AF
TRINE HEDEGAARD




YOGA

FOR TO

*KOM I FYSISK OG
MENTAL
TOPFORM UNDER
GRAVIDITETEN*

EN KORT INTRODUKTION



*Lad din gravide mave
være babys trygge hule*

Kære Læser,

Du kender det sikkert godt. At være gravid kan være forbundet med blandede følelser. Glæden over det lille nye liv, der vokser i maven. De søde forventninger. Kroppen, der undergår en masse forandringer og behøver mere opmærksomhed. Og måske er du utryg ved tanken om den kommende fødsel.

Sådan var det også for mig. Min interesse for gravidyoga startede, da jeg blev gravid med mit første barn. Jeg var lykkelig for at være gravid, men utryg ved tanken om at skulle føde – og her fandt jeg ro og styrke i yogaen, som jeg havde dyrket i flere år. Yoga var på det tidspunkt ikke så udbredt som i dag og slet ikke gravidyoga. Derfor endte jeg med at kreere min egen lille gravidyogarutine med blide stræk, dybe vejrtrækninger og bevidst kontakt til mit barn i maven.

Effekten var tydelig. Både under graviditeten og ikke mindst under fødslen. Mest af alt overraskede det mig, hvor forskelligt jeg oplevede veerne under fødslen, når jeg formåede at integrere yogaens enkle redskaber og holde mit fokus, trække vejret dybt og lede veen gennem kroppen ved at bevæge mig, pause i forhold til når jeg mistede fokus og kontakten med vejrtrækningen og blev overmandet af veen.

Det er mere end seks år siden nu. Siden har jeg uddannet mig til yogalærer og studeret med internationalt anerkendte lærere med speciale i Yoga for Kvinder herunder Yoga for Gravide, Yoga til Fødslen og Yoga for Mor & Baby.

Med denne e-bog, som er en gave til dig fra mig, vil jeg invitere dig til gennem din graviditet at fordybe dig og lytte til din krop. Jeg håber desuden, at du vil bruge øvelserne i e-bogen til at skabe en god kontakt med barnet i din mave og til at komme i større kontakt med din kvindelighed.

Start stille og roligt i dit eget tempo. Tag dine pauser, lyt til kroppen og pres den ikke. Er du i tvivl, så spørg din læge eller jordemoder. Yoga handler i høj grad om at lytte indefter – at tune ind på din vejrtrækning, din krop og baby i maven. Yoga skal føles rart og må ikke gøre ondt!

Rigtig god fornøjelse!

Kærligst,
Trine

hvorfor gravidyoga?

Et indisk forskningsprojekt har studeret effekten af yoga under graviditeten. Her dyrkede en gruppe gravide kvinder yoga 1 time dagligt, mens de gravide i kontrolgruppen gik tur 2 x 30 minutter dagligt.

Resultatet var klart: hos de yogadyrkende kvinder så man bedre fødselsvægt hos barnet, færre for tidlige fødsler samt mindre risiko for forhøjet blodtryk som følge af graviditeten.

Gravidyoga

- en mental og fysisk forberedelse til fødslen

Når graviditetstesten viser positiv, kan det være tillokkende at snige sig til 9 måneder på sofaen med fjernbetjeningen i den ene hånd og tekoppen i den anden. Og selvom du i den grad skal huske at slappe af og tage dine pauser, mens maven vokser, er det også en periode, der kræver, at du er i dit livs form!

Her er gravidyoga et fabelagtigt værktøj.

Med e-bogen her ved din side, lærer du at anvende nogle af yogaens enkle og virksomme redskaber, så du både mentalt og fysisk er klædt på til fødslen af dit barn. Jeg vil ikke bilde dig ind, at det er vejen til en smertefri fødsel. Men laver du øvelserne regelmæssigt, er du godt hjulpet på vej.

Hvis du kommer ned på yogamåtten og integrerer vejrtrækningen med de fysiske øvelser et par gange om ugen (og gerne flere), vil det langsomt blive en del af din kropslige hukommelse, som vil hjælpe dig før, under og efter fødslen.

Kort sagt: Øvelserne i denne e-bog vil:

- // Styrke din gravide krop på en sikker måde
- // Forberede din krop og dit sind på at føde et barn
- // Tilbyde dig en rolig yogastund, hvor du kan vende opmærksomheden mod barnet i din mave

Det sidste er måske den allervigtigste anledning til at dyrke yoga under graviditeten. Yogaen er et pusterum for dig og dit barn. En rolig stund til bare at være sammen. De fleste med en travl hverdag, når sjældent at stoppe op og ære det mirakel, der udfolder sig i løbet af de ni måneder. Giv dig selv og din baby den gave, det er at gøre det. Det er min klare overbevisning, at allerede mens dit barn vokser sig stort og stærkt inde i maven, kan I opbygge en tæt kontakt. Derfor vil jeg invitere dig til at lade din ugentlige – eller måske daglige – yogastund være et tidspunkt, hvor du giver dig selv plads til at nyde og opleve din graviditet.

Hvis du synes, det lyder lidt for frelst, så koncentrer dig i første omgang om de fysiske øvelser. De vil helt sikkert hjælpe dig gennem den kraftpræstation, det er at føde et barn.

Alle øvelser i denne e-bog er selvfølgelig skræddersyet til din gravide mave.

Før du går i gang

Hvis du ikke har erfaring med yoga fra tidligere, anbefaler jeg, at du venter med at gå i gang med yogaprogrammet til du er i 2. trimester. Har du erfaring med yoga fra før du blev gravid, kan du starte op, når du ønsker.

Det er vigtigt, at du starter stille og roligt op. Lyt til din krop og tag dine pauser. Det er aldrig for sent at starte. Har du det godt, kan du fortsætte helt frem til fødslen.

Er du i tvivl om øvelserne er velegnede for dig og baby, så tal med din læge eller jordemor, inden du går i gang!

Alt du behøver for at kunne gå i gang er en yogamåtte eller et andet skridsikkert underlag, et par puder og måske et tæppe til afslapningen. Jeg vil anbefale dig at sidde på en pude eller et foldet tæppe, så din lænd og ryg får ekstra støtte. Hvis du ikke kan sidde komfortabelt i let meditationsstilling, eller hvis dine knæ er højere end hofterne, kan du bruge et par puder til at støtte under knæene. Har du bækkenløsning eller smerter i bækkenet, kan du i stedet knæle på en pude eller strække benene lige frem.

*Alle øvelser i denne e-bog
er selvfølgelig
skræddersyet til din
gravide mave*





ÅNDEDRÆTSOPMÆRKSOMHED

Den dybe vejrtrækning virker afslappende og er som balsam for nerve- og hormonsystemet. Det gælder for både dig og din baby. Når du trækker vejret dybt ned i maven kommer der mere ilt til baby, samtidig med at du bliver mere nærværende. Desuden er den dybe vejrtrækning et fantastisk redskab under fødslen:

01: Set dig godt til rette på en pude med bøjede ben i let meditationsstilling eller med strakte ben frem for dig

02: Sid med så ret ryg som muligt uden at spænde i kroppen

03: Slap af i skuldrene og træk dem let tilbage

04: Placer hænderne på maven, så spidserne af langfingrene mødes hen over navlen

05: Luk nu øjnene og vend opmærksomheden ned til dit barn

06: Træk vejret blødt ned i maven, helt ned til baby på en indånding gennem næsen. Tøm for luft igen på en udånding. Blødt og stille i dit eget tempo. Mærk ud i håndfladerne hvordan maven begynder at bevæge sig i en bølgende bevægelse i takt med vejrtrækningen. Ekspanderer let på indånding og trækker sig let sammen på udånding

07: Når langfingrene skilles let på indåndingen – alt fra et par millimeter til et par centimeter – og samles igen på udånding, ved du, at du trækker vejret med den dybe yogiske vejrtrækning

08: Træk vejret på denne måde 2-3 min. – gerne mere

SIDESTRÆK

Denne øvelse åbner siderne af overkropppen og giver en dejlig fornemmelse af at få mere plads imellem ribbenene. Ekstra plads til, at du og baby kan trække vejret.

01: Nu skal du bøje underbenene op under dig, så numsen hviler mod hælene med let afstand ml. knæene

02: Hvil venstre hånd ned i underlaget ved siden af dig og stræk på en indånding højre arm op og ind over hovedet. Sænk armen ned igen på udåndingen. Stræk på næste indånding venstre arm op i et sidestræk og sænk ned på udånding

03: Mærk hvordan du strækker lige til siden og skaber mere plads imellem ribbenene, plads til at du og baby kan trække vejret

04: Fortsæt 3-5 x til hver side i din egen åndedrætsrytme. Lav den omgang du er i gang med færdig og kom ind og sid i midten, når du er klar

05: Luk øjnene og træk vejret blødt ned i maven igen, og pust ud





DIAGONALT STYRKENDE RYGSTRÆK

Øvelsen her styrker ryggen samtidig med at rygsøjlen og lænden får en velfortjent pause fra tyngden af din gravide mave og baby. OBS: Undgå denne øvelse hvis du har smerter i bækkenet eller bækkenløsning.

01: Stå på alle 4 med strakte arme og hænderne i lige linie under skuldrene, og knæene i lige linie under hofterne

02: Lad ryggen være forholdsvis ret, så du skåner din lænd og ryg

03: Stræk på en indånding venstre arm lige frem parallelt med gulvet og stræk samtidig højre ben lige tilbage parallelt med gulvet med en flekset fod, så tærne peger ned mod gulvet. Vær opmærksom på at ryggen stadig er forholdsvis ret og at begge hofter vender ned mod underlaget. Har du svært ved at holde balancen, kan du nøjes med at strække benene tilbage skiftevis

04: Kom på udåndingen tilbage på alle 4 igen

05: Stræk på næste indånding modsatte arm og ben parallelt med gulvet

06: Mærk det diagonale stræk igennem kroppen fra hælen, hele vejen op over ryggen og ud igennem fingerspidserne

07: Fortsæt i dit eget tempo 3-5 gange mere til hver side og afslut på alle 4

STYRKENDE SQUATS

Squats er en fantastisk fødselsforberedende øvelse. Udover at styrke muskulaturen og cirkulationen i benene, så øges smidigheden i hofterne, lænden strækkes ud, ligesom bækkenbunden får et blidt stræk. Undgå denne øvelse hvis du har smerter i bækkenet eller har bækkenløsning. Undgå også squats efter uge 35, hvis du ved, at dit barn ligger med fødderne nedad fremfor hovedet.

A

01: Kom op og stå med parallelle fødder med hoftebredde imellem og med armene ned langs kroppens sider. Bøj let i knæene for at skåne ryggen

02: Løft på en indånding armene ud til siderne og saml hænderne over hovedet, mens du kigger op mod dem

B

03: Træk på udåndingen hænderne ned foran brystet

04: Samtidig med at du begynder at bøje mere ned i knæene og aktivere lårmusklerne

C

05: Før hænderne ned og placer dem lige over knæene med fingrene pegende ind mod hinanden

06: Vær opmærksom på at rumpen er højere end knæene og at hælene ikke letter fra underlaget

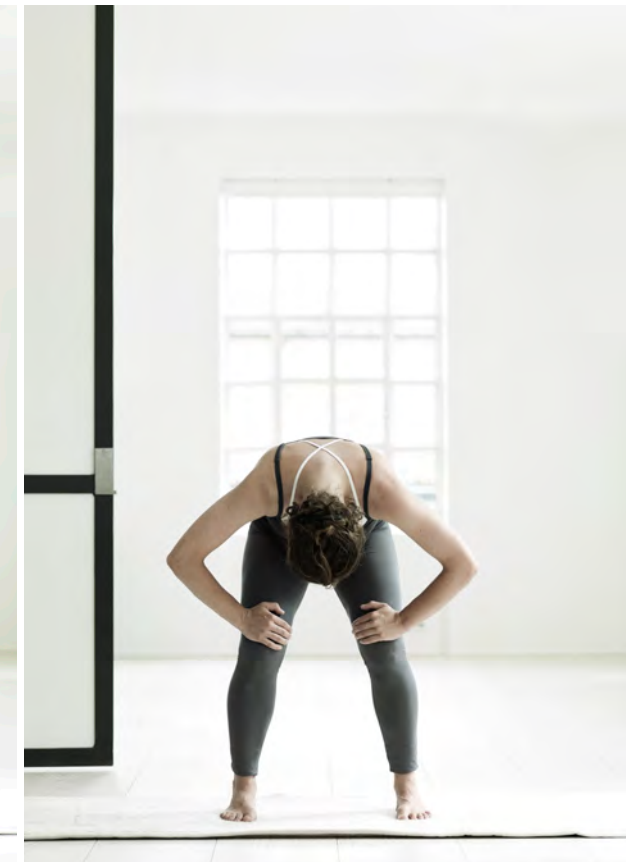
D

07: Slap nu af i nakken og før hovedet ned imellem knæene

08: Aktiver bækkenbunden med et knib og begynd lige så stille at runde ryggen op til stående på en indånding og udånding. Hovedet kommer op til sidst

09: Fortsæt op til 10 gange eller til du trænger til en pause

10: Afslut i stående stilling med hænderne samlet foran brystet. Tag et par dybe vejrtrækninger ned i maven og genfind dit fokus. Ryst armene og benene godt og kom ned at sidde igen



veer og ve-pauser

Veer er kroppens eget intelligente værktøj til at hjælpe din baby til verden. Konkret er der tale om sammentrækninger af livmoderens muskler, der åbner op for fødevejen og presser babyen ud. Jo bedre du kan samarbejde med veerne, jo bedre (og lettere) kan de gøre deres arbejde. Du kan forberede dig med denne enkle udholdenhedsøvelse.

Hvis du er førstegangsfødende, kan det være svært, ja næsten umuligt at forestille sig, hvordan en ve føles. Flergangsfødende har ofte en mere eller mindre vag erindring om det. Uanset om du har født før, har du sikkert hørt om veer. Måske har du hørt, at de gør ulideligt ondt. Måske har du hørt, at de ikke er så slemme endda. Måske har du ligefrem hørt, at de kan være forbundet med nydelse. En ting er sikkert: veer opleves dybt forskelligt – fra kvinde til kvinde og fra fødsel til fødsel.

Det er imidlertid min klare overbevisning og erfaring, at man kan forberede sig på dem. Ganske godt endda. Med ve-simuleringsøvelsen på de følgende sider er du godt hjulpet på vej. Vi kan naturligvis ikke efterligne, hvordan en rigtig ve føles, men simuleringsøvelsen vil give dig en oplevelse af, hvordan du kan lade intensiteten, som veen kommer med, passere gennem kroppen ved hjælp af vejtrækning og fokus. Kort fortalt er det en 3 minutters udholdenhedsøvelse, der netop træner dit mentale fokus, din kontakt med vejtrækningen og din fysiske udholdenhed.

Laver du øvelsen regelmæssigt, vil du være godt rustet til dit møde med de rigtige veer, når de melder deres ankomst. Din krop og dit sind vil nemlig huske, hvordan du – når du holder fokus inde i dig selv, trækker vejret gennem ubehaget og slapper af i kroppen – kan samarbejde med veerne på en helt anden måde. Og ja, det er lettere sagt end gjort, men hvis du kan overgive dig til kroppens indbyggede intelligens og byde veerne velkommen, vil de virke mindre smertefulde.

Det kræver blot lidt øvelse:

Øvelse i at bringe opmærksomheden ud af hovedet og ned i kroppen. Øvelse i at give efter og slappe af samtidig med at du holder fokus og trækker vejret igennem veen. Øvelse i at rumme og tillade den kraft veerne kommer med – også når det begynder at brænde og føles intenst i kroppen. Inden vi går i gang, er det på sin plads at understrege, at rigtige veer ikke varer tre minutter. Du kan være helt rolig!

At øvelsen her varer 3 minutter, er blot for at skabe en vis intensitet i kroppen og styrke din udholdenhed. Imellem veerne er der pauser, og den absolut bedste måde, du kan forberede din krop og dit barn til næste ve, er ved at slappe af og finde tilbage til den dybe, afslappede vejtrækning, så du kan fylde på med ny ilt og ny energi til både din babys og dine egne celler.

Veer er sammentrækninger af livmoderens muskler, der har til formål at afkorte livmoderhalsen, åbne livmodermunden og skubbe barnet længere og længere ned gennem bækkenet, så det kan trænge ud af livmoderen via skeden – en tur på cirka 10 cm. Veer tager til i længde og intensitet, jo længere fødselen skrider frem.

FORBERED DIG PÅ VEERNE MED DENNE VE-SIMULERINGØVELSE

01: Sæt dig godt tilrette på puden og sæt en alarmklokke på 3 minutter. Stræk armene ud til siderne, så de er parallelle med gulvet. Lad håndfladerne vende nedad og fingrene være spredte. Slap af i skuldrene og luk øjnene mens du begynder at bevæge armene op og ned i et roligt tempo, som store vingeslag

02: Træd et dybt skridt ind i dig selv. Ind til der, hvor du kan trække vejret igennem alt, lige meget hvad der sker omkring dig. Få god kontakt med vejtrækningen. Om det er ind gennem næsen og ud gennem næsen eller ind gennem næsen og ud gennem let adskilte læber er helt op til dig. Du kan teste begge varianter for at se, hvad der føles bedst for dig

03: Hold dit fokus. Lyt til din vejtrækning og lad den guide dig. Lad den bære dig igennem veen med dybe ind- og udåndinger

04: Du kan til en hver tid tage en pause og hvile hænderne på knæene, men hold fortsat fokus ind i dig selv med lukkede øjne og opmærksomheden på din vejtrækning

05: Slap af og lyt indefter. Mærk hvordan du støtter kroppen og dit barn bedst. Fødslen er et samarbejde mellem dig og din baby

06: Når timeren bipper efter tre minutter, så kom til ro med armene strakt ud til siderne. Tag en dyb indånding ind gennem næsen og pust ud gennem munden. Slap af i armene og lad hænderne hvile på knæene.

07: Slap af og sid med lukkede øjne. Find tilbage til en afslappet tilstand. Slap af i armene, skuldrene, kæberne, ryggen og resten af kroppen. Hold dit fokus ind i dig selv og send opmærksomhed ned til dit barn. Find tilbage til den langsomme dybe vejtrækningsrytme, ind og ud gennem næsen. Åbn langsomt øjnene igen og løsn op for skuldrene med cirkulende bevægelser.

AFSLUT MED EN KORTERE AFSLAPNING

Afslut dagens øvelser med en kortere afslapning på 5-10 minutter. Læg eller sæt dig godt til rette. Eventuelt med et tæppe over dig. Afslapningen er mindst lige så vigtig som selve yogaøvelserne, det er her de gavnlige effekter af øvelserne integreres i dig både fysisk og mentalt.

Læg dig på venstre side, hvis du over 30 uger henne, eller hvis du føler dig utilpas på ryggen. Placer evt. en pude mellem knæene eller under dit højre ben, hvis du ligger på siden og under knæene, hvis du ligger på ryggen, så du kan slappe godt af i lenden, bækkenet og hele kroppen.

Luk øjnene og tag et par dybe vejtrækninger ind gennem næsen og ud gennem munden. Giv slip på kroppen, og mærk hvordan den synker lidt tungere ned i madrassen.

Tillad dig selv at synke ned i en dyb hvile - sammen med baby.

Jeg håber, at du får stor glæde af denne e-bog under din graviditet.

På min hjemmeside: www.yoginiyoga.dk kan du finde yderligere information om Gravidyoga. Der kan du også finde en holdoversigt med Yoga for Gravide, Yoga for Mor & Baby samt Yoga for Kvinder, hvis du har fået lyst til at dyrke yoga med andre kvinder i samme omstændigheder som dig selv i mit yogastudie i København.

Hvis du ikke har mulighed for at deltage på et yogahold, eller bare ønsker at kunne dyrke yoga hjemme på stuegulvet, kan du på hjemmesiden finde links til forhandlere, hvor du kan købe min Gravidyoga-DVD

Kærligst,
Trine

Få med det samme din Gravid-yoga DVD,
så du kan komme i gang med træningen!

Du finder den på

www.denintelligentekrop.dk/gravidyoga

