



Stærk,
rolig og
klar til
fødslen

Yoga kan hjælpe dig til at finde ro i din gravide krop og blive fysisk og mentalt klar til fødslen. Og det behøver hverken være svært eller perfekt.

TEKST FRA BOGEN GRAVIDYOGABOGEN AF KAREN PALLISGAARD FOTO CAMILLA STEPHAN

En stærkere, mere smidig og selv-sikker krop, ro i sindet og en bedre fødsel. Det lyder ikke så tosset, vel? Og det er bare nogle af de positive effekter, der er ved yoga for gravide. Både forskning og erfaring viser, at der er en lang række fordele ved at lave yoga, når du er gravid – også selvom du måske aldrig har prøvet det før. Det giver motion og øget velvære og forbereder dig samtidig på fødslen.

Desuden kan yoga hjælpe dig til at håndtere forskellige graviditets-skavanker bedre, for eksempel stress, søvnproblemer, rygsmertes, iskiasproblemer, karpaltunnelsyndrom, hofteproblemer, kvalme og væskeophobning. Yoga kan også gøre dig gode venner med dit åndedræt, som er den bedste hjælper i graviditeten og senere under fødslen.

Derudover er der yogaens mentale effekter, hvor vejrtrækningsøvelser, øget kropsbevidsthed og meditationstræning kan hjælpe til at gøre dit sind roligt og fokuseret.

Og måske vigtigst af alt er yoga en fantastisk måde at skabe forbindelse til barnet i din mave på.

Yoga er for alle

Du kan sagtens få de gode effekter, selvom du er nybegynder. Yoga er nemlig en praksis, der handler om at lære sig selv og sin krop bedre at kende og mærke efter. Når du er gravid, kommer du mere end nogensinde i kontakt med din krop, alle dine sanser bliver skærpet, og din intuition fungerer fremragende. Som gravid har du altså alle de bedste forudsætninger for at komme godt i gang med yoga.

Træk vejret: Hjerte til hjerte-meditation

Du behøver ikke kunne sidde i avanceret lotusstilling for at kunne meditere. Har du bækkengener, kan du sidde på en stol med fødderne i gulvet, eller du kan sidde med bøjede ben, så skinneben og knæ er i gulvet, mens du hviler bagdelen mod hælene. Læg gerne en pude under bagdelen som støtte.

Hvis det er okay for dig at sidde i skrædderstilling, er det vigtigt, at du sidder, så hofterne er højere end knæene. Sid gerne på en pude eller et sammenfoldet tæppe, som hjælper dig med at få hofterne lidt op, og gør følgende: Træk højre hæl ind til bunden af kroppen, og bring venstre hæl på linje med den højre uden at sætte dem oven på hinanden. Byt rundt på benene undervejs, så du får balance i bækkenet.

Sådan gør du

Sæt dig godt til rette. Mærk dine siddeknogler mod underlaget, og tilt bækkenet lidt frem eller tilbage, til du finder et neutralt, naturligt lændesvaj. Lad skulderbladene mødes midt på ryggen, så brystet løfter sig. Pas på, det ikke får



dig til at svaje. Hold dit hoved neutralt, og lad toppen af hovedet søge opad.

Placer en hånd på dit hjerteområde og en hånd på din mave. Luk øjnene. Ånd langsomt ind gennem næsen, ned til bunden af kroppen og ud samme vej tilbage. Når din krop og dine tanker er faldet til ro med den dybe vejrtrækning, så lad din mentale opmærksomhed komme ind under dine håndflader.

Forestil dig, at du ånder ind fra håndfladen på dit hjerte og sender åndedrættet ned under den anden håndflade til din babys hjerte, hvor du ånder ud og sender kærlighed, lys, varme, eller hvad du har lyst til, ind. Ånd så ind fra nederste håndflade/babyens hjerte, og send det på en udånding tilbage til øverste håndflade/dit hjerte. Det kan godt tage et par runder, før det føles naturligt.

TIPS TIL GRAVIDYOGA

Arbejd altid med dit åndedræt.



Tag det roligt, og lyt til din krops signaler.



Drik rigeligt med væske.



Kom langsomt ind og ud af stillingerne, og gå ikke for dybt i dem. Hormoner gør nemlig dine led ekstra smidige.



Undgå at hoppe, ligge på maven, twist dybt, omvendte stillinger, intens mavetræning og hot yoga.



Får du plukveer, så hold en pause, til de forsvinder. Hvis de bliver ved, så kontakt din læge.



Hvis du oplever ømhed i lænden eller bækkengener, så pas på med at sprede benene, og undgå store vrid i hoften. Hold bækkenet lige.



Undgå at ligge på ryggen for længe ad gangen, hvis det føles ubehageligt.



Brug gerne hjælpemidler som yogablokke og puder.



1. TRIMESTER

Stolen

Denne øvelse er god til at skabe kontakt til din bækkenbund. Desuden giver den stærke ben og balder, hvilket er et hit under fødslen – og bagefter, når du skal bære din kærlighedsklump rundt.

Sådan gør du

Skab god kontakt til underlaget. Stil dig med en hoftebredden mellem fødderne – eller bredere, hvis det føles bedre – og stræk armene op langs ørene. Sæt numsen langt tilbage, som skulle du sidde på kanten af en usynlig stol. Læg vægten tilbage på dine hæle og 'strål' dit bryst frem og op. Sæt numsen endnu dybere tilbage, så du kan mærke dine lår arbejde. Hold stillingen i 5-10 åndedræt, og begynd herefter at gøre bevægelsen dynamisk, så du skiftevis rejser dig på indånding og sætter dig tilbage på en udånding.

Barnets stilling

Dette er en hvilestilling, hvor du kan tage en timeout i barnets stilling. Den strækker lænd, hofter, lår og ankler, og samtidig kan den lindre ryg- og nakkesmerter, berolige hjernen og mindske kvalme.

Sådan gør du

Sæt dig på underbenene med tærne samlet. Lad knæene komme ud til siderne, så du kan gøre plads til din overkrop mellem lårene. Stræk armene frem foran dig, og læg panden i gulvet. Læg håndfladerne i gulvet. Træk vejret dybt ind og ud, og bliv i stillingen, til du kan mærke, at din krop falder til ro.



2. TRIMESTER

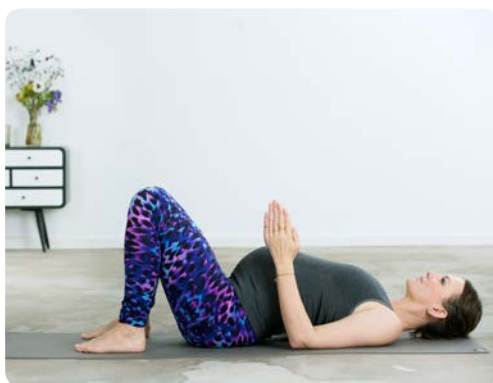
Kamelen

Når din krop begynder at have det lidt stramt i sit skind, er det rart at skabe plads til åndedrættet på forsiden af kroppen.

Sådan gør du

Læg en yogapude eller et sammenfoldet tæppe på gulvet. Sæt dig på knæ med fodsålerne ind mod puden. Rejs overkroppen op, så du står på dine underben. Start med at støtte hænderne på lænden. Det er helt fint at blive stående her. Kram ind med maven om din baby.

Hvis du har mod på at gå videre, så bøj bagover fra brystet, og lad en hånd komme ned og støtte på puden. Herfra kan du gå videre og løfte modsatte arm op mod loftet og lade nakken komme blidt bagover. Gentag på modsatte side.



Broen

En god øvelse, der stabiliserer bækkenet, forebygger bækkenløsning og styrker bækkenbund og balder.

Sådan gør du

Læg dig på ryggen, og bøj benene, så hælene kommer tæt på numsen. 'Møf' skulderbladene ind under dig. Pres skuldre, hæle og baghoved let ned i måtten. Albuerne er i gulvet, og underarmene peger opad. Tag en indånding nede, og pust ud på udåndingen, samtidig med at du skyder hofterne i vejret. Gentag de skiftende bevægelser et minut eller mere.



YOGA FORBEREDER DIG PÅ AT FØDE

– Yoga er verdens bedste måde at forberede dig på at føde, fordi du gennem yogæen har mulighed for at erfare, hvad det vil sige, at krop, sind og ånd er ét. Yoga bidrager med både motion og velvære og er en direkte invitation til at være i kroppen på en afspændt måde, som gør så meget godt for moderne vestlige kvinder, der er vant til at præstere.

Kilde: Anne Ruby, jordemoder, i *Gravidyogabogen*.



3. TRIMESTER

Test din smertetærskel

Denne øvelse er god til at forberede dig på veer og fødsel. Få gerne din partner med – det er sjovt!

Sådan gør du

Sæt dig med en isterning i hver hånd. Klem hænderne sammen om isterningen i et minut, og se, hvordan du reagerer på det. Når dine hænder er klar igen, så gentag øvelsen, og brug denne gang dit åndedræt bevidst. Er der forskel på, når du får bevidst hjælp fra åndedrættet, og når du ikke gør? Øv dig i at spænde af i resten af kroppen og i ansigtet, mens du spænder en enkelt kropsdel, nemlig hænderne. Det er meget brugbart under fødslen, når livmoderen spænder op i veeerne.

Krigerinde ved væg

Et lækkert stræk for hele din højgravide krop.

Sådan gør du

Stræk højre arm op ad væggen, og træk højre ben strakt tilbage. Bøj venstre ben, så knæet er ind mod væggen, og læg venstre underarm på væggen, så du kan bruge den som en pude til din pande.



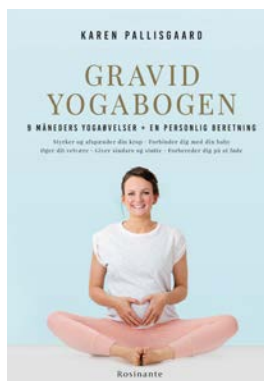
Slap af

Savasana (yogisk afspænding) er måske den vigtigste yogaøvelse af alle – og nok også den sværeste. Den kræver, at du kan være vågen, bevidst og afslappet og i fuldkommen overgivelse på en gang. Det er her, du høster frugten af dit fysiske arbejde i de forskellige yogastillinger og lader dit system restituere. Stillingen er god træning i at være til stede i nuet, og den kan afspænde krop og sind, lette stress samt reducere hovedpine, træthed og søvnløshed.

Sådan gør du

Normalt ligger man på ryggen, men som (høj)gravid er det rarere at ligge på siden, især hvis du får det dårligt af at ligge på ryggen. Tag en pude mellem hovedet, evt. en pude mellem benene og et tæppe over dig. Læg gerne en arm om din baby. Lad tungen blive tung i munden, og lad dine øjne 'synke' om bag i hovedet. Gør panden glat, og blødgør næsevæggene. Giv slip i kæberne. Fokuser din energi ind i hjerteområdet, og træk vejret dybt, men afslappet, inden du giver slip og lader åndedrættet passe sig selv. Giv helt slip i kroppen, og overgiv dig til gulvet. Bliv i stillingen i 5-30 minutter.

Lav denne øvelse som afslutning på dine øvrige yogaøvelser, eller når du blot har brug for at slappe af – gerne hver dag.



Gravidyogabogen er skrevet af yogalærer, forfatter og blogger Karen Pallisgaard, som ud over sine bedste yogatips og øvelser til din gravide krop også giver sin personlige beretning og henter råd fra eksperter. Rosinante, 250 kr.

Se fint udstyr til yoga på næste side

