

Kursernes indhold

Du vil blive undervist i *fysiske yogaøvelser, åndedrætsøvelser og afspænding.*

De fysiske øvelser både afspænder og styrker kroppen. Nogle øvelser får kroppen, og dermed også sindet, til at slippe spændinger. Andre aktiverer muskler i hele kroppen og stimulerer kredsløbet. Tilsammen er effekten, at der frigøres energi, du får mere overskud, du føler dig stærkere og i bedre kontakt med din krop.

Når man i en yogastilling møder en spænding i kroppen, vil det ofte gøre ondt. Når du laver yoga, lærer du en teknik, som gør dig i stand til at acceptere smerten, opleve den fuldt ud og slappe af midt i den. Den måde at forholde sig til en smerte på, har du med dig under fødslen.

Åndedrætsøvelserne laver vi hver gang. De giver ro og koncentration, både når du bruger dem i graviditeten og under fødslen. Når du kommer til fødslen, kan du under veerne holde fokus på åndedrættet, og det hjælper dig til at bevare kontakten med kroppen og forblive afspændt. Det at du har lavet åndedrætsøvelserne mange gange i graviditeten, gør det nemmere at holde fast i åndedrættet, når veerne tager over.

Når du laver afspændingen Yoga Nidra, ligger du helt stille og følger instruktioner,

der udløser afspænding i krop og sind. Du lærer den vågne, afspændte tilstand at kende og en metode til at vende tilbage til den.



Erfaringer fra en jordemor og en læge

“Et vist kendskab til fødselsfysiologi og faser kan hjælpe til, at du føler dig tryk ved den forestående fødsel. Men hvis du vil forberede dig til fødslen, er mental information ikke nok. Det er kroppen der føder, du kan ikke tænke dig igennem eller fra den. En fødsel er bl.a. veer, smerter, pauser, ro, nærvær, spænding, opgiveness, vrede, eufori.... her kommer yogaen ind, som et utroligt velegnet middel.

Udover at give dig nogle konkrete teknikker, trænes din evne til at være psykisk tilstede, også når du i fødselsforløbet møder de ukendte fornemmelser, tilstande og følelser. Du hengiver dig, og selvom du ikke kontrollerer kroppens ve-arbejde, føler du, at det er dig, der føder.” (Ambika, jordemoder, mor og yogalærer)

“For mig er en fødsel ikke bare noget der skal overstås. Lige meget hvor lidt eller hvor meget man er tilstede og oplever det der sker, så præger det alligevel én. En fødsel kan være en utrolig flot oplevelse, som kan give selvtillid også senere i andre situationer. Jeg synes yogakurset adskilte sig fra den fødselsforberedelse, jeg ellers kender til ved, at man fik lov til at være sig selv, og mærke sig selv som man nu er. Man får derved en styrke, som gør at man ikke beder om hjælp alle mulige steder, man ved at tingene afhænger af én selv. Man bliver mere sikker på at man nok skal komme igennem det, uanset hvordan det går. Den største fare ved det hospitalssystem, som gravide og fødende færdes i, synes jeg netop er, at kvinderne lægger ansvaret fra sig.

Det jeg lærte på kurset vil jeg egentlig ikke kalde redskaber, for det blev en del af mig selv, og da jeg fødte, behøvede jeg ikke at tænke på hvad jeg skulle gøre, jeg kunne mærke hvad der hjalp - f.eks. var det kroppen der bestemte, hvordan jeg skulle trække vejret.” (Helga Gimbel, fødselslæge og mor)

Yoga for gravide

Graviditet og fødsel medfører forandringer både fysisk og psykisk. Yoga kan være med til at hjælpe forandringerne på vej, sådan at graviditet og fødsel betyder udvikling og en udvidelse af, hvad du og din krop kan.

Det er ikke svært at lave yoga. Du behøver ikke være smidig eller god til spænde af. Vi har hvert vores udgangspunkt, yogaen virker under alle omstændigheder.

Udbyttet af kurset vil bl.a. være

- At udvikle kontakten med din krop, og forebygge gener og besvær.
- At erhverve dig konkrete redskaber, du kan bruge under fødslen.
- At styrke din evne til at være tilstede og uden angst opleve det, der foregår i og omkring dig.

Det at have lavet yoga, garanterer dig ikke en nem fødsel, men kan hjælpe dig til at tage det som kommer, også hvis der sker ting under fødslen, som du ikke havde regnet med.



Aktuelle kurser

Se www.yoga.dk, eller kontakt os på tlf. 33 34 35 36.



Yoga efter fødslen

At have fået et barn er en helt ny situation, som kræver opmærksomhed og overskud. Der sker mange forandringer i kroppen og i din døgnrytme. Yogaen vil gøre dig i stand til at hente ny energi og nærvær.

Der lægges i de fysiske yogaprogrammer speciel vægt på genoptræning og styrkelse af ryg, skuldre, mave og bækkenbund. Du tager barnet med.

Erfaringer fra en kursusdeltager

“Jeg startede med yoga ca. 5 måneder før min termin. Jeg var utrolig glad for de fysiske øvelser, som lærte mig, at kroppen kunne så mange ting trods alle ændringerne. Jeg havde svært ved, at kroppen skulle have mere ro i graviditeten, derfor nød jeg virkelig godt af dybdeafspændingen og psykisk åndedræt, som kunne få mig til at slappe af og mærke min krop på en måde, jeg aldrig før havde oplevet. Desuden fik jeg en utrolig energi.” (Jette)

Lærerne på kurserne

Lærerne har minimum en 4-årig fuldtidsuddannelse fra Skandinavisk Yoga og Meditationsskole. Derudover har de gennemgået en videreuddannelse i at undervise gravide. Skandinavisk Yoga og Meditationsskole har haft yoga for gravide på programmet siden starten af 1970'erne.



Erfaringer fra en kursusdeltager

“Den første del af graviditeten var præget af, at alting gjorde ondt. Da jeg så begyndte at gå til yoga, opdagede jeg, at alle kropsdelenes er bevægelige og at spændinger kan løses ved brug af yogaøvelserne.

Med mine erfaringer fra yogaen var jeg i stand til at opleve mit barns fødsel som en forunderlig hændelse, hvor kroppen gjorde alt, hvad der var behov for. Jeg havde følelsen af, at det bedste, jeg kunne gøre, var at tillade denne proces uden at gribe ind.” (Stephanie)



Oplev Yoga Nidra

To dybdeafspændinger udarbejdet og vejledt af Swami Janakananda, med naturlyde og med musik af Roop Verma. Findes også på svensk, engelsk og tysk. CD 150 kr, kassettebånd 120 kr.

Yoga, Tantra og Meditation i min hverdag af Swami Janakananda

Alle øvelser vi underviser i finder du i denne bog - og meget mere som kan inspirere dig i din egen praksis. 132 sider (Bogans forlag) 220 kr.



Frihed i fødselen - Yoga for deg og ditt ufødte barn af Parvati og Leela

En håndbog til din yogapraksis, norsk. 235 kr.

Yoga for gravide

