

# Yoga – for krop og sind

Vi giver dig 10 rigtig gode yogastillinger – trin for trin – til hele din graviditet, der forebygger, lindrer og kan bruges aktivt under fødslen.

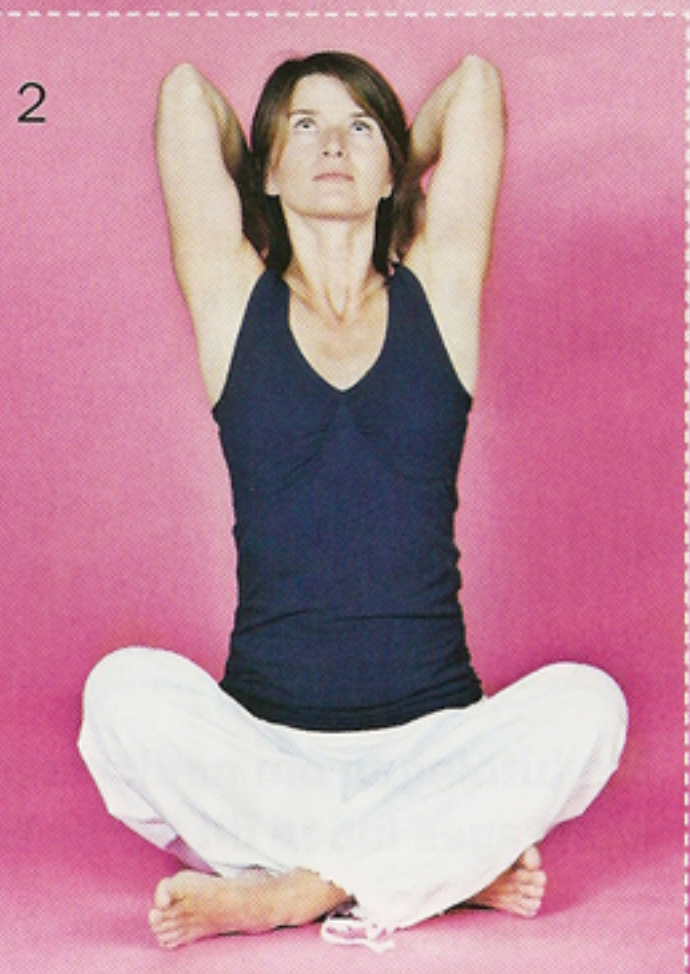
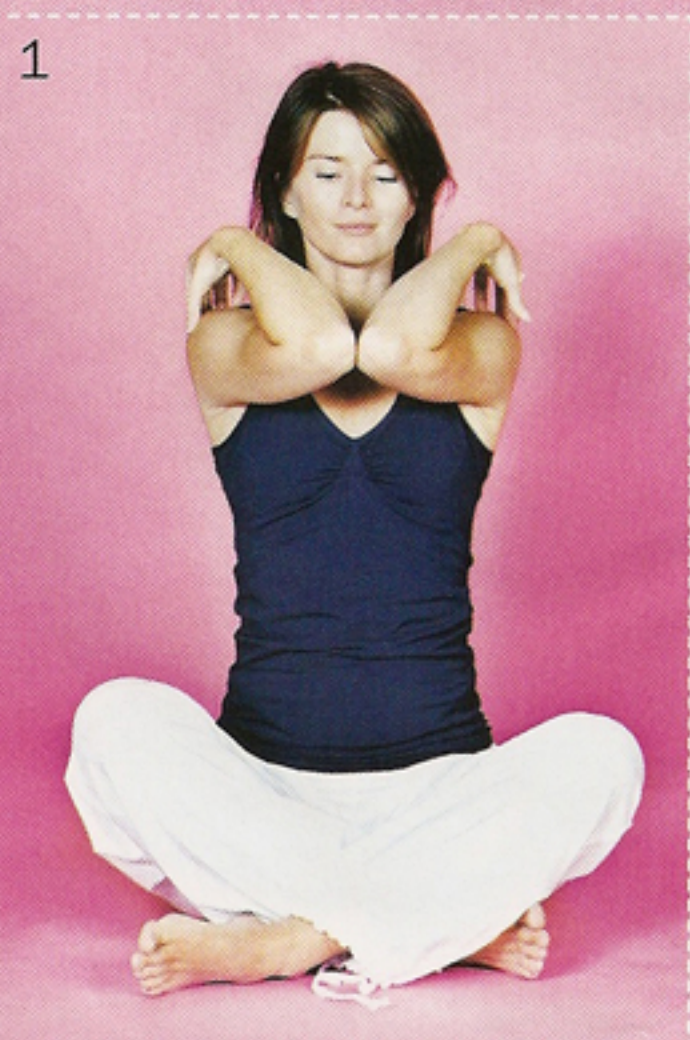
## Skuldre

Øvelsen forebygger og dæmper halsbrand, lindrer spændinger i skuldrene og giver god kropsholdning med færre rygproblemer.

**Fase 1:** Sæt dig i en behagelig stilling med ret ryg. Placer fingerspidserne på skuldrene.

**Fase 2:** Med en dyb indånding fører du armene frem, så albuerne mødes foran brystet, og videre op langs ørerne, så de peges mod himlen.

**Fase 3:** Ånd ud, og før albuerne bagud og ned, så skulderbladene kommer tæt mod hinanden, og albuerne igen peges mod jorden.  
Gentag 10 gange eller mere.



Model: Laila Tørshøj, yogaunderviser og ikke gravid

**UGE 1-12:** En del kvinder oplever øget træthed i graviditetens første 12 uger. Trætheden er naturlig og skyldes kroppens store ekstraarbejde med at skabe et nyt menneske. Acceptér at dine behov for en tid er ændrede – og brug yogaøvelserne til at fjerne forandringerne og give fornyet energi til krop og sind.

## Bækken

Øvelsen fokuserer på dit åndedræt og dets kapacitet. Den styrker og afspænder hele bækkenområdet, justerer ryggens holdning og tilløber ny energi. Afspændingen er til gæde for både dig og din baby.

**Fase 1:** Læg dig på ryggen med bøjede, let adskilte ben. Lad hele rygsøjlen få kontakt med underlaget. Placer håndfladerne i gulvet langs kroppen. Træk vejret roligt og dybt. Ånd ud, og pres det midterste af ryggen mod gulvet, så haleben og korsben løfter sig let. Indånd, og læg hele ryggen mod gulvet igen. Gentag 8-10 gange.

**Fase 2:** Indånd, og løft en hvirvel ad gangen fra jorden, indtil du kommer op med vægten på skuldre og overarme. Udånd, og rul ned, idet du mærker en ryghvirvel ad gangen mod jorden. Gentag 3-4 gange. Den sidste gang ruller du halvvejs op og sænker så højre hofte ned og løfter venstre op fire gange. Gentag til modsat side. Rul ud af stillingen en hvirvel ad gangen.

**Fase 3:** Læg fødsålerne mod hinanden, og lad knæene falde ud til hver sin side. Læg en hånd på maven og én på brystet. Luk øjnene, og fokusér på åndedrættet under begge dine håndflader og på at afspænde hele kroppen med hver udånding. Hold stillingen så længe, det føles godt.



## Universalstillingen

Øvelsen fjerner spændinger langs rygsøjlen og åbner den store brystmuskulatur, der giver plads til åndedrættet og ny energi. Du optræner evnen til at afspænde med hver udånding.

**Fase 1:** Læg dig på højre side, med venstre ben bøjet, venstre knæ i jorden og venstre fod på højre knæ. Læg højre hånd på venstre knæ, og for venstre arm skråt bagud, så den danner en

diagonal linje ned til venstre knæ. Bliv liggende 1-2 minutter. Afspænd hele kroppen med hver udånding. Gentag til modsatte side.



## Træn din bækkenbund

Du lærer at kende forskel på spændt og afspændt bækkenbund, det kan være nyttigt til fødslen. Forebygger inkontinens og gør det nemmere at træne bækkenbunden op igen bagefter. Forebygger og lindrer hæmorrhoider.

**Fase 1:** Læg dig på ryggen med bøjede ben og fødsålerne i jorden. Knib sammen omkring endetarmen, som om du skal holde på en prut. Tæl til 8, mens du kniber, og afspænd så i 8 sekunder. Gentag 10-15 gange. Læg lige så meget vægt på afspændingen som på knibet.

## Rygserie

"Katteøvelsen" forebygger og lindrer lændesmerter, smidiggør og styrker ryggen.

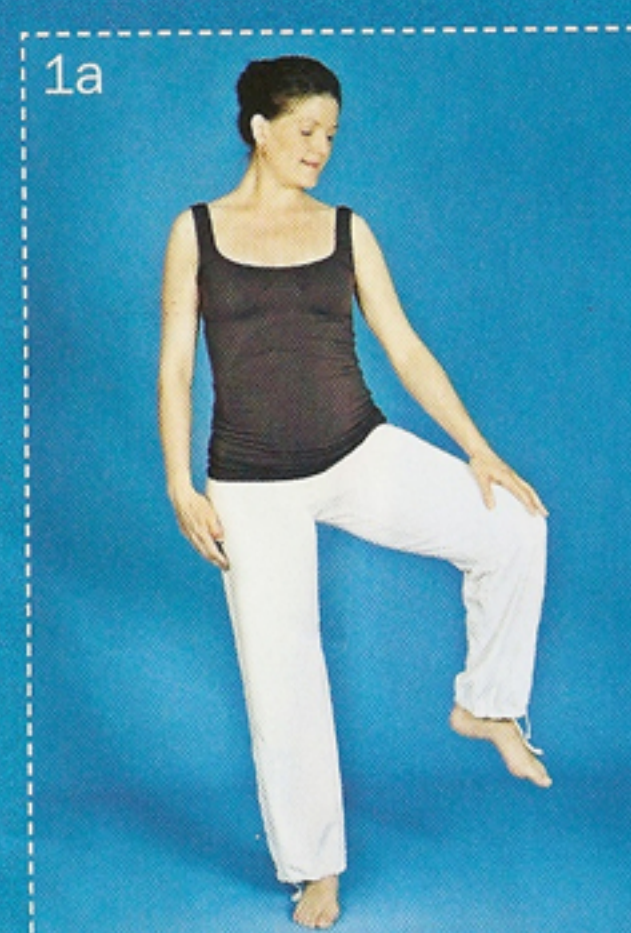
**Fase 1:** Stil dig på alle fire – håndflader under skuldre, og knæ under hofte. Udånd, og skub ryggen mod himlen, idet du slipper hovedet ned mellem armene. Indånd, og svej i ryggen, mens du kigger op. Gentag 10-15 gange.

**Fase 2:** Gør rygsøjlen lige, sug navlen op, og knib omkring endetarmen. Før så højre ben lige bagud og venstre arm ud langs øret. Hold stillingen 5-6 ind- og udåndinger. Gentag til modsatte side.



Model: Louise Nygaard, 1 uge 24 med sit første barn.

**UGE 12-28:** De fleste oplever fornyet energi og styrke nu. Træn din styrke og udholdenhed i denne del af graviditeten – du skal bruge begge dele under fødslen! Lad yogaen være et dagligt pusterum, hvor du giver dig tid til at mærke det liv, der er inden i dig og samtidig styrker og smidiggør kroppen. Begynd al yogatræning med at sidde i en behagelig stilling med øjnene lukkede og fokus på dit åndedræt. Flyt så opmærksomheden ned til din baby.



## Hofte og bækkenserie

Øvelserne styrker og smidiggør hoftebækket og hofte. Forbedrer blodcirkulationen i organerne, særligt livmoderen. God for fordøjelsen og til at afspænde bækkenbunden og underlivets organer. Gør dig i stand til at bevæge dig mere frit, efterhånden som kroppen vokser, og skaber plads i bækkenet, så barnet kan ligge sig til rette med hovedet nedad.

**Fase 1a+1b:** Stil dig med en hoftebreddes afstand mellem fødderne. Indånd, og bøj venstre knæ op mod maven, rul det ud til siden, og på din udånding strækker du benet bagud og lader foden komme mod jorden et stort skridt bag dig. Indånd, og før igen venstre ben frem og op mod maven og ud til siden, og udånd, bagud med benet og ned med foden. Gentag 6 gange, og gør det samme til højre side.

**Fase 2:** Stil dig med god afstand mellem benene og sæt dig på høg. Bliv her 8-10 ind- og udåndinger, og fokusér på at afspænde bækkenbunden med hver udånding.



**Tip:** Læg puder under hælene og/eller anden, hvis det er svært at sidde på høg.



## Frøen

Øvelsen afspænder lænd, inderlår og lyske og fremmer blodcirkulationen til bækken og livmoder. Gæver bækkenbunden og skaber god plads i bækkenet til din baby.

**Fase 1:** Knæl på gulvet med bækkenet hvilende mod dine hæle, knæene spredt så meget som muligt og tæerne pegende mod hinanden. Kom frem fra hofteledet, og lig på underarmene eller med armene strakt og panden mod jorden. Hold stillingen 10-15 ind- og udåndinger.



## Sommerfuglen

Øvelsen hjælper baby til at trænge ned i bækkenet, smidiggør hofterne, afspænder bækkenbunden og gæver hele underlivet. Lærer dig at give efter i bunden af kroppen med dine udåndinger, hvilket er godt at kunne under fødslen.

**Fase 1:** Sæt dig med fødsålerne mod hinanden, og ret ryggen. Luk øjnene, og slap af i knæe og skuldre. Mærk dit åndedræt, og brug udåndingerne til at slippe fødder, knæ, lår og bækken mod jorden. Afspænd alle de steder i kroppen, der føles stramme, med dine udåndinger. Slut af med at sidde og mærke din baby.

**Tip:** Sæt dig evt. med ryggen mod en væg, og læg puder under knæene, hvis de er langt fra jorden.

## Venepumpeøvelse

Øvelsen forebygger og lindrer kramper, åreknuder og væske i benene.

**Fase 1:** Læg dig på venstre side. Løft højre ben skråt op mod himlen. Flex i højre fod, og stræk derefter vristen. Fortsæt med flex/stræk bevægelsen, og før langsomt benet næsten ned til venstre ben og op igen. Tag en ekstra tur, og gentag til modsatte side.



Model: Annetarie Clement, i uge 38 med sit første barn.

**UGE 29-40:** Din krop begynder at føles tung, og yogaen kan give en øget følelse af lethed og energi. Sammen med åndedrætsopmærksomheden kan det give dig indre styrke og forberede dig fysisk og mentalt på fødslen. Yogatræningen kan hjælpe dig til at forblive fokuseret under fødslen. Fortsæt gerne med yogaøvelserne fra 2. trimester sammen med 3. trimesters øvelser.

## Hofterulninger

Øvelsen hjælper dig under veerne. Når du står op og løner overkroppen let frem, sætter du veerne til at blive mere effektive. Samtidig oplever mange kvinder, at hoftebevægelserne i samarbejde med åndedrættet dulmer smerterne. Det kan give en følelse af kontrol og indre styrke at være aktiv under fødslen.

**Fase 1:** Stå med ansigtet mod en væg. Læn dig frem, og læg hænderne mod væggen. Luk øjnene, og rul hofterne rundt i langsomme cirkelbevægelser. Først nogle runder den ene vej og så i modsat retning. Arbejd hele tiden med opmærksomhed på åndedrættet.

**Tip:** Prøv at fornemme forskellen mellem at udånde gennem næsen og munden – du kan gøre begge dele under fødslen.

## Fokus på dit åndedræt – også under fødslen

Når du laver yoga, er der ikke en særlig åndedræts teknik, du skal bruge. Det vigtige er at fokusere på at trække vejret dybt og roligt på en behagelig måde samt at mærke, hvordan du kan afspænde kroppen med hver udånding og hente ny energi i indåndingen til både dig og baby. Når du nær til fødslen, kan denne dybe og bevidste vejtrækning også lindre smerter og give dig energi til den meget fysiske præstation, en fødsel også er.



Artistsens forfatter, Laila Tørshøj, er akkrediteret yogalærer med speciale i graviditet og fødsel og har udgivet bogen "Yoga for gravide". Se mere på [www.yogakompagniet.dk](http://www.yogakompagniet.dk). Modelernes tøj er venligst udlånt af mer og barn. Venløse. De har også webshop på [www.mor-og-barn.dk](http://www.mor-og-barn.dk)