

## YOGA EFTER FØDSELEN

Den første tid med din baby kan være følelsesmæssigt turbulent og fysisk udfordrende. Du oplever stor glæde, men også sårbarhed og bekymring. Grundlaget for jeres fælles liv og relation etableres nu. Samtidig skal din krop, trods søvnmangel, både heles og give mad og omsorg til din baby.

Ved at vende tilbage til elementer fra din Gravidityoga praksis kan du finde støtte både fysisk og følelsesmæssigt i de første dage og uger efter fødslen. Yogaåndedræt og enkle øvelser, som styrker bækkenbund og stabiliserer ryggen, er vigtigere end krævende yogastillinger. Prioriter også hvile.

Forudsat at din fødsel var ukompliceret, kan du efter ca. 6 uger (gen)opbygge en mere aktiv praksis for styrke, stabilitet og vitalitet. Gerne sammen med din baby. 3-4 måneder efter fødslen kan du praktisere som før din graviditet.

Har du fået kejsersnit, bør du tale med din læge, før du påbegynder en yogapraksis.

## MOR & BARN YOGA

Mor & barn yoga rummer aktiviteter i form af lyd, bevægelse, åndedræt, meditation og afspænding, som gavner både dig og dit barn og forbindelsen imellem jer.

Du har glæde af yoga, som:

- Genopbygger og styrker din krop efter fødslen, afhjælper problemer med f.eks. nakke, skuldre og ryg, og understøtter en god kropsholdning
- Giver mere energi til de daglige gøremål
- Afhjælper stress og bekymring
- Fremmer afslapning og god søvn

Dit barn har glæde af yoga, som:

- Understøtter dets udvikling, motorisk og følelsesmæssigt, gennem passende stimulation af krop og sanser
- Fremmer god appetit og god søvn
- Afhjælper almindelige helseproblemer som kolik, forstoppelse og luft i maven
- Forbedrer kontakten og kommunikationen imellem jer – og spreder glæde

Mor & barn yoga undervisningen er inddelt efter alder og udviklingsniveau.

MOR & BARN YOGA

# YOGAMUDRA



## YOGA OG GRAVIDITET

Enhver kvinde og enhver graviditet er forskellig, og derfor skal yogapraksis tilpasses til dig og din gravide krop.

For alle gravide gælder dog, at kroppen i 1. trimester bruger ekstra meget energi på at opbygge det nye liv, og at den har brug for mere hvile og omsorg end normalt.

Vi anbefaler derfor gravide uden erfaring med yoga først at begynde på Gravidyoga i 2. trimester. Har du erfaring med yoga fra før, du blev gravid, kan du derimod godt praktisere Gravidyoga i 1. trimester. Du kan herefter fortsætte helt frem til fødslen.

- Giv god plads til din baby
- Hold pauser og hvil dig undervejs når du har lyst
- Drik vand efter behov og spis evt. en let snack før praksis
- Gør gerne lidt mindre end du måske er vant til
- Udnyt ikke den øgede smidighed graviditetshormonerne giver dig

## GRAVIDYOGA

Gravidyoga er et fantastisk redskab, som styrker dig fysisk og mentalt, idet vi arbejder med både krop, åndedræt, energiniveau, følelser og indsigt.

- Du laver øvelser, der styrker og afspænder din gravide krop og forebygger graviditetsgener
- Din kroppsbevidsthed vokser, og du lærer at bruge dit åndedræt aktivt – begge dele en uvurderlig hjælp under fødslen
- Du oplever nærvær og tæt kontakt med din baby
- Når du tager hånd om dig selv, din helse og dit velbefindende, giver du også din baby den allerbedste start i livet

Gravidyoga forudsætter ikke kendskab til yoga. Alle kan følge med og have glæde af undervisningen.

Du kan praktisere Ashtanga vinyasa yoga tilpasset din graviditet fra 2. trimester, hvis du er vant til denne yogaform, men ellers ikke. Spørg din lærer til råds om relevante modifikationer og suppler gerne med Gravidyoga.

GRAVIDYOGA



## OM YOGAMUDRA

YOGAMUDRA drives af Bodil og Peter. Vi har undervist i yoga siden 2001, primært Ashtanga vinyasa yoga. I 2005 kom vores første søn til verden. I 2008 er både Gravidyoga, Mor & barn yoga og ikke mindst vores anden søn kommet til.

Bodil siger: „Jeg har på egen krop erfaret, hvordan yoga kan understøtte graviditet, fødsel og livet med små børn. Derfor har jeg uddannet mig til Gravidyoga og Mor & barn yogalærer ved Sitaram Partnership i London. Gravidyoga er fantastisk, fordi praksis er skræddersyet til den gravide krop og giver meget brugbare værktøjer til fødslen og den første tid med baby. Mor & barn yoga vil inspirere dig til øvelser, som du og dit barn kan bruge i hverdagen – også i mindre doser, når tiden er knap, til glæde og gavn for jer begge.“

## KONTAKT

### YOGAMUDRA

Strandgade 36 D 2. sal | 1401 København K  
www.yogamudra.dk | info@yogamudra.dk

☎ 3296 9591

CVR/SE 2755 5799

Bankkonto 3001/0010038731

