

YOGA, ÅNDEDRÆT & AFSPÆNDING

Yoga som mere end bevægelse?

Yoga forstås ofte som en bevægelsesform, hvor man laver forskellige stillinger også kaldet asanas. Det kan både være hårdt, intenst, afslappende og rolig. Men yoga kan handle om mere end *bare* bevægelse og kan handle om bevidstheden i det vi gør fremfor det mål vi opnår. Det vil altså sige, at yoga kan hjælpe os til at blive bevidste omkring vores krop, vores åndedræt. I en gravid sammenhæng kan du bruge yoga som en hjælp til at mærke dig selv, din krop og din baby. Samtidig kan yogaens bevægelser være med til at forebygge og lindre eventuelle graviditetsgener & spændinger.

- Flere studier peger på samtidig på, at yoga har en positiv effekt på både ens fysiske og psykiske velvære gennem en graviditet.

Bevidstheden i yoga kan tage form på mange forskellige måder og man kan gøre yoga til hvad man har lyst til at det skal være. Hos Women har vi et stort fokus på åndedrættet og afspændingen i yoga, samtidig med at være mobiliserende.

Kombinationen mellem kondition, pilates og yoga er derfor super hensigtsmæssig, da der bliver arbejdet igennem hele kroppen i kredsløbstræning, styrke og afspænding.

Åndedrættet som ven

En vigtig del af yoga består i åndedrættet.

Åndedrættet er en virkelig god ven til fødslen og er derfor hensigtsmæssig at træne og blive bevidst omkring gennem din graviditet. Under fødslen bruges åndedrættet aktivt mellem veerne og kan samtidig hjælpe til at slappe af i bækkenbunden, så din baby får lettere ved at komme ud.

- Kroppens vigtigste åndedrætsmuskel hedder diafragma (*mellemgulvet*) og ligger mellem brystkassen og maven. I samarbejde med vejrtrækningen bevæger diafragma sig op og ned. Ved indåndingen bevæger diafragma sig nedad, skaber et tryk og giver plads til, at lungerne kan udvide sig og optage ilt. Under udåndingen ophører trykket, og der er ikke behov for muskelkraft - her slapper du af.

Gennem en yogapraksis vil du helt automatisk træne dit åndedræt og lære at bruge det på den bedst mulige måde for dig, både aktivt og passivt. I dagligdagen kan man bruge et øjeblik på at gøre sig bevidst om sit åndedræt og tage tre gode dybe vejrtrækninger, for at få aktiveret diafragma. Åndedrættet kan samtidig hjælpe til at slappe af i hele kroppen og virker beroligende på dit nervesystem.

Yoga som afspænding

Afspænding er virkelig rart for kroppen, særligt når man er ved at være langt i graviditeten. Det er en måde for kroppen at slappe af på samtidig med at gøre sig blød. Yoga som afspænding er ofte noget mere stille, hvor man er lidt længere i strækkene, giver sig tid til at fordybe sig med fokus på sit åndedræt.

Samlet set er yoga et godt redskab og en hjælpende hånd til at lære sin krop og dens forandringer at kende, samtidig med at være fødselsforberedende. Yoga kan bruges som dit frirum og kan være lige det du har brug for at det skal være!