

Yoga til gravide – 10 skånsomme øvelser, der gør dig klar til fødslen

Glæd din mave med yoga. For selvom du er gravid, har yogaen ikke mistet sine gavnlige egenskaber. Du får nemlig glæde af afslapning og udstrækninger, der ikke kun hjælper dig med at finde fokus inden en fødsel. Det kan samtidig få kroppen til at arbejde endnu mere effektivt.

Gravidyoga er både sundt og giver dig et pusterum. Du får mulighed for at slappe helt af, og du kan tage en god pause fra hverdagen. Men det er ikke det eneste. Yoga for gravide giver dig også en forbedret smidighed, der sørger for en bedre kropskontakt.

I denne artikel får du 10 skånsomme øvelser, der gør dig helt klar til din fødsel. Alle øvelserne skåner både krop og baby, men giver dig den ro, du har brug for. Yoga kan nemlig også bruges under selve fødslen til at give dig ro.

10 skånsomme øvelser til dig, der er gravid

For at gøre det nemmere for dig at komme godt i gang med yoga, har vi samlet 10 skånsomme øvelser. Du bør altid vente med at gå i gang, til efter du har været gravid i 12 uger. På den måde er du sikker på, at kroppen har vænnet sig til de hormonelle forandringer. Men herefter er du klar til at komme i gang.

Du kan med fordel vælge et fast tidspunkt og en fast plads for din yoga. Sluk for alle forstyrrelser i form af teknologi og musik, og brug beroligende elementer. Det kan være afspændingsmusik eller levende lys. Herefter er du klar til at prøve kræfter med disse 10 øvelser.

1. Cats and cows

Stil dig på alle fire. Herefter begynder du at svaje og runde i ryggen, som giver dig den klassiske cats and cows. Det giver dig en god måde at varme op på, og det er en sand klassiker inden for mange sportsgrene. På den måde bliver ryg og lænd varmet godt op, og det kan være med til at lindre smerter.

2. Happy Buddha

Læg dig ned på ryggen og se, om du kan få fat i dine fødder med hænderne. Benene skal du strække op i luften så meget som muligt, men bøj dem, hvis du ikke kan nå fødderne. Du kan også tage fat om dine skinneben. Øvelsen er god til at strække dine hofter ud, hvilket er vigtigt forud for en fødsel.

3. Hundestræk med variation

Det klassiske hundestræk er ikke optimalt for dig, der er gravid. Men du kan sagtens få fornøjelsen af det dybe stræk alligevel. Find en stol, som giver dig mulighed for en 90-graders vinkel henover ryggen, når du står med strakte ben.

Herefter skyder du numsen bagud, så du mærker et stort stræk på bagbenene. Her er det vigtigt, at du ikke står med hovedet nedad.

4. Shavasana

Denne stilling er også kendt som død mand. Her ligger du på ryggen med bøjede ben og armene en smule ud til siden. Du kan bruge en pude under dine knæ, som kan være med til at mindske smerter i lænden. Øvelsen giver dig en god mulighed for at fokusere godt på din vejrtrækning.

5. Benene mod væggen

For en afslappende og god øvelse kan du placere benene op ad væggen. Du lægger dig blot på ryggen og placerer benene strakte op ad væggen.

Fakta

Du kan udføre yoga under hele din graviditet. Faktisk kan det hjælpe på graviditet og fødsel at man laver øvelserne hver dag. Det kan hjælpe med at sætte fødslen igang, du skal huske at gentag øvelserne hver dag, du kan også have gavn af at lave nogle deep squat, hvor du får god bøj i benene. Det er ikke noget dit barn vil tage skade af.

6. Malasana

Denne yogaøvelse er essentiel under graviditeten. Den er både med til at styrke ben, blødgøre hofterne og udvide dit bækken. Gå ned i knæ, og lad bagdelen søge mod gulvet. Herefter placerer du dine hænder samlet foran. Placer dine albuer på indersiden af dine knæ og pres udad, til du mærker et stræk.

7. Halvbroen

Læg dig på ryggen med bøjede ben. Hvil på skuldrene, og skyd bryst, hage og baller op mod loftet. Placer hænderne under dine skuldre, og lad dem søge ned mod dine fødder. Strækket er med til at styrke både ryg, hofter og sæde.

8. Pranayama

Denne yogastilling er en klassiker, når du gerne vil finde ind til din indre ro og få styr på din vejrtrækning. Sæt dig i skrædderstilling, og lad dit sæde søge godt ned i underlaget. Luk øjnene, og lad dine hænder hvile på dine ben. Begynd med ind- og udåndinger på en kontrolleret måde.

9. Krigeren

Denne øvelse er med til at styrke dit bækken og øge smidigheden. Placer dig forrest på måtten, og træk det ene ben langt bagud. Drej tæerne udad. Bøj det forreste ben 90 grader, men det må ikke komme ud over din ankel. Hold hofterne parallelle, og tag armene op over hovedet. Herefter kan du lade dem falde ned, så de er i en lige linje, der følger det forreste ben.

10. Stolen

Den sidste øvelse hjælper med at få lidt mere smidighed i dine hofter. Her stiller du dig med armene over hovedet, hvorefter du søger ned i en stol. Hold den i en vinkel, der føles behagelig for både ben og mave. Du vil typisk mærke et godt stræk i dine forlår.