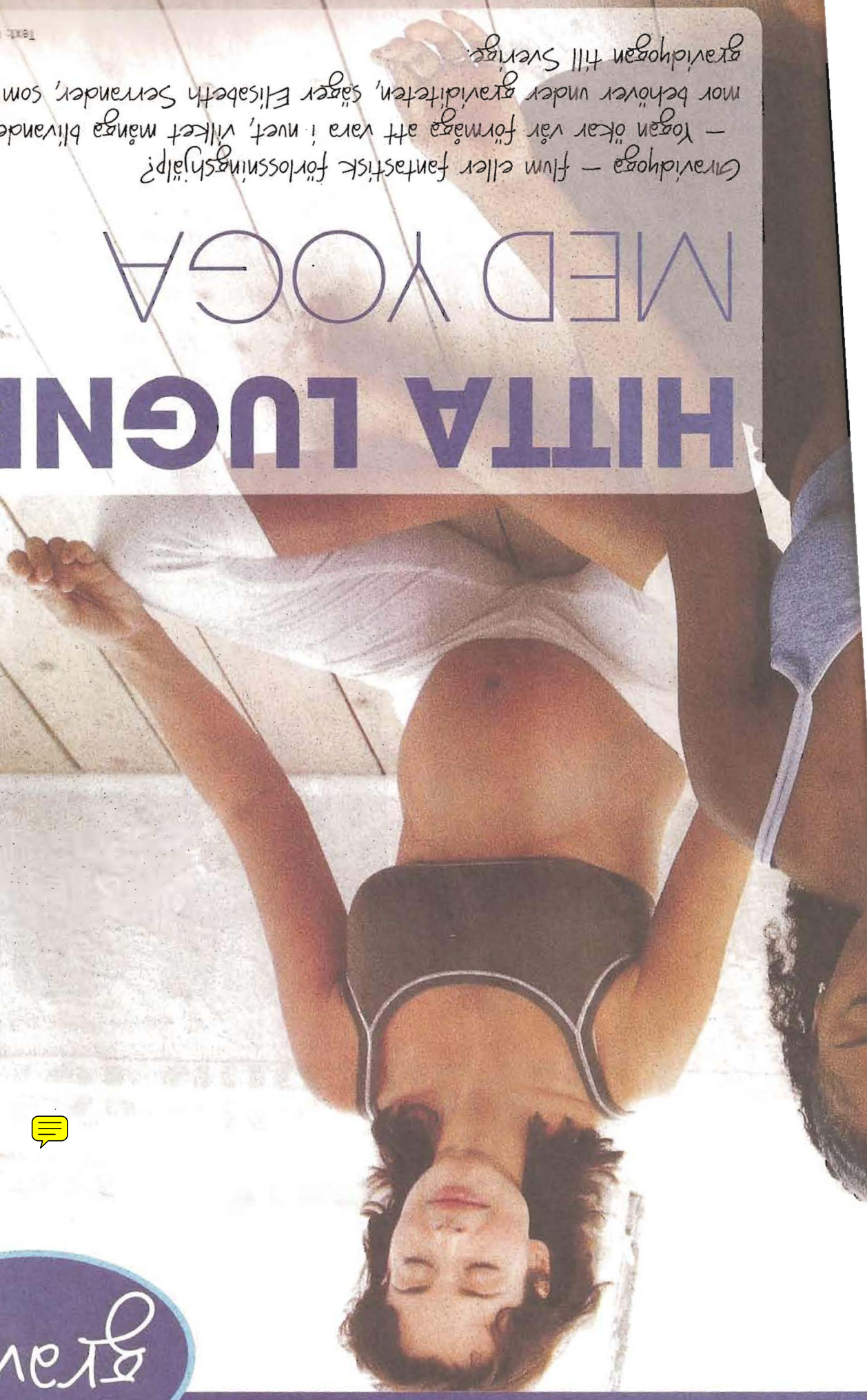


Gravidyoga – film eller fantastisk förlossningshjälp?
– Yogan ökar vår förmåga att vara i nuet, vilket många blivande mam-
mor behöver under graviditeten, säger Elisabeth Serrander, som tog
gravidyogan till Sverige.

HITTA LUGNET MED YOGA



GRAVIDYOGA - SÅKA MAN lära sig att slä

rossett på sig själv? Nej! Enligt experterna. Alla kan gå på gravidiyoga, det handlar inte om att bli så vrig som möjligt. Var och en kan utforska övningarna på sitt eget sätt. En del mammor vill börja tidigt i graviditeten, de har kanske ett stressigt arbete och behöver varva ner, eller har barn hemma och vill ha eget utrymme tillsammans med den nya bebisen. För många med ryggproblem eller andra graviditetsrelaterade besvär ger yogan effektiv hjälp eller lindring, säger Elisabeth Serrander (bilden).

Hon är yogaläraren som tog gravidiyogan till Sverige i början av 1990-talet och jobbar sedan dess tillsammans med mödravården på Mama Mia.

I DAG ÄR YOGA en allt mer populär träningsmetod bland gravida. I Stockholm finns kurser i yoga för gravida och stort sett varje träningscenter. Det finns dock lika många tekniker som det finns yogalärare. All yoga är inte förlossningsförberedande; en del fokuserar på den fysiska aspekten, andra på den meditativa delen av träningen.



MENTALT INNEBÄR YOGAN att du lär

dig lyssna på kroppen och tränar dig att vara i nuet. Det ökar förmågan att inte fastna i negativa tankemönster, som exempelvis oroande tankar inför förlossningen och mammarollen. Övningarna är särskilt utformade för att passa kroppen under graviditeten och yogans motverkar stress och spänningar, ökar cirkulationen och stärker rygg- och bäckenmuskler.

- De flesta mammor arbetar heltid under graviditeten och saknar tid för vila. Yogans närvaroövning stimulerar den högra kreativa hjärnhalvan och hjälper oss att med hjälp av viljan kunna stänga av den vänstra tänkande hjärnhalvan. Att ha ångest eller att vara rädd och orolig inför förlossningen är en del av livet och helt naturligt, men det är viktigt att kunna skilja på sig själv och sina

GRAVIDYOGA
I GÖTEBORG
- ETT UPPÅL

Yogastudion
Fokuserar på andningsövningar som är bra att kunna inför förlossningen. Kurser med åtta tillfällen.
www.yogastudion.com

Yogatorum
Lätt yoga för alla nivåer. Endast hela kurser.
www.yogatorum.se

www.yogacentrum.com

YOGALEXIKON
LITE

Hatha: Den i Europa mest kända formen av yoga. Hathayoga använder en kombination av fysiska ställningar och andningsövningar för att bereda sig för kontemplation och meditation.
Ashtanga: Mycket atletisk Hathayogastil. Ashangayogan lägger tyngdpunkten på en synkronisering mellan andning och rörelse och bygger på ett flöde i rörelser.
Kundalini: Härstammar från Tantrayogaträditiön. Kundaliniyoga innehåller asanas (yogaställningar), dynamiska andningsövningar, meditationer och chanting, en indisk form av sängmeditation där man sjunger olika mantran. Somliga menar att Kundaliniyoga är mer lekfull än andra sorters Hathayoga.

Namn: Elisabeth Serrander
Yrke: Yogalärare och kursansvarig på Mama Mia i Stockholm. Aven legitimerad psykoterapeut med privat praktik.
Läs mer: Elisabeth Serrander är också författare till "Gravidiyoga" (Natur och Kultur, 2005) och "Yoga - ett komma till ro" (W&W, 2003, 2006).

ANDNINGEN ÄR YOGANS röda tråd, säger Elisabeth Serrander. precis som under förlossningen. Yogans andningsteknik ligger till grund för den i dag populära profylaxtekniken, som har en starkt lugnande effekt på nervsystemet. Den är smärtlindrande, stimulerar förlossningshormonerna och kan användas under hela förlossningen.
- Yogan skapar trygghet och tillit till kroppens förmåga. Dessutom hjälper den till att hitta var och ens naturliga andningsrytm och att kontrollera andningen, säger Elisabeth Serrander.