

Yoga og avspenning for GRAVIDE

Kurs i Bergen, vinter og vår 2012

Kurs med start i januar 6 x 1¾ time:

Onsdag 18. januar kl. 17.30-19.15. Kr 1.500.

Torsdag 19. januar kl. 17.00-18.45. Kr 1.500.

Kurs med start i mars 6 x 1¾ time:

Onsdag 7. mars kl. 17.30-19.15. Kr 1.500.

Torsdag 8. mars kl. 17.00-18.45. Kr 1.500.

Kurs med start i mai 6 x 1¾ time:

Onsdag 2. mai kl. 17.30-19.15. Kr 1.500.

Helgekurs i juni:

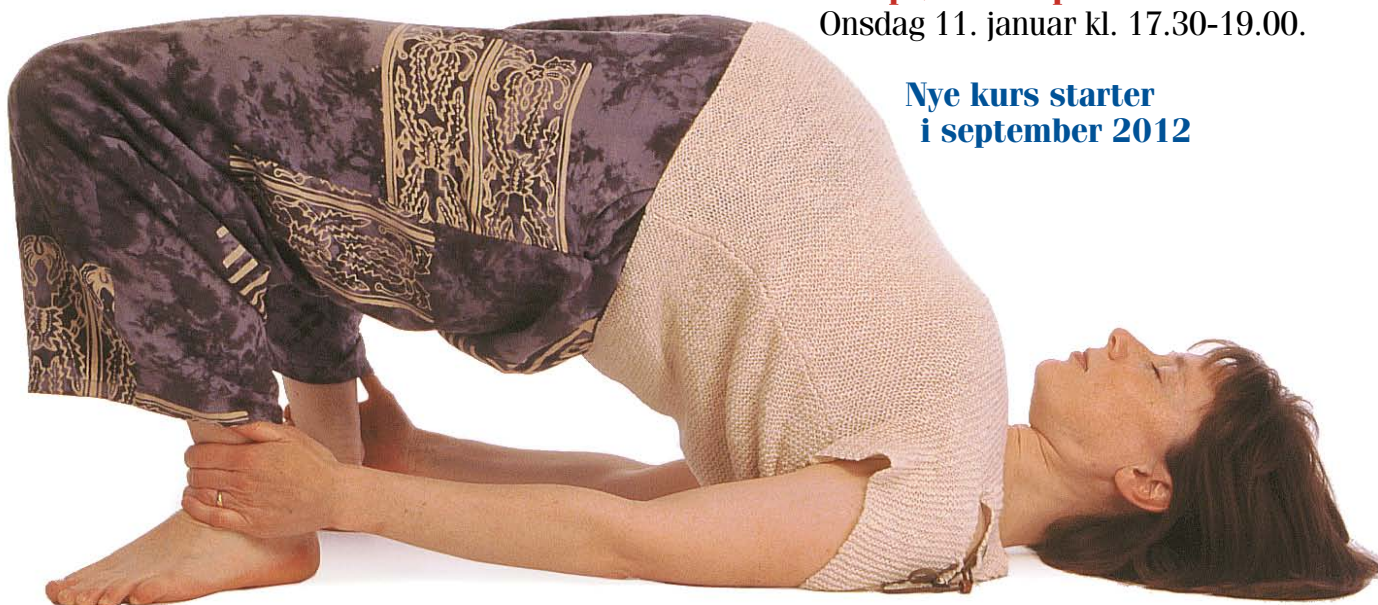
Lørdag 10-16.30 og søndag kl. 10-15.30. Kr

1.500. Datoer kommer senere.

Gratis prøvetime på USF:

Onsdag 11. januar kl. 17.30-19.00.

**Nye kurs starter
i september 2012**



Gjør noe godt for deg selv og for barnet du venter...

Under graviditeten er du og barnet en helhet. Ikke bare din fysiske tilstand påvirker barnet. Mange undersøkelser viser at også morens psykiske tilstand påvirker det ufødte barn. Enhver psykisk tilstand er knyttet til en bestemt biokjemisk tilstand. Stress og angst, liksom ro og trygghet, gir hormonelle endringer i kvinnens kropp, og de formidles videre til fosteret gjennom morkaken.

Yoga kan hjelpe deg til å komme i en harmonisk tilstand hvis du for eksempel er stresset eller ute av balanse. Ved å gjøre noe for selv å ha det godt under svangerskapet gir du også barnet de beste betingelsene for en god start i livet.

Du kan delta aktivt i den prosessen det er å føde et barn. Gjennom øvelser og avspenning oppnår du trygghet og mot til å kunne samarbeide i stedet for å stritte imot.



YOGA FOR GRAVIDE...

Jeg har undervist gravide i yoga siden 1990 og var selv gravid i 1994. Da hadde jeg stor nytte av yoga i svangerskapet og under fødselen, som var helt annerledes enn da jeg fikk mitt første barn i 1983.

Yoga er en behagelig måte å trene kroppen sin på når du er gravid, men yoga er mer enn det. På mine kurs lærer du også hvordan du kan bruke yogastillinger til å øve deg på å oppleve smerte på en god måte. Du lærer hvordan pusten hjelper deg til å være avspent og du lærer en god pusteteknikk du kan bruke under fødselen. Kurset er et forløp med progresjon. Vi starter med enkle øvelser som er nyttige for gravide. Yoga styrker og myker opp kroppen. Øvelsene løser på en varsom måte opp for unødvendige spenninger. Velvære er noe av det første man merker som en virkning av yoga. Noen yogaprogrammer er mer krevende og nyttige med tanke på å komme i god form til fødselen. I løpet av kurset blir ulike temaer tatt opp som smerte, pust, avspenning, fødestillinger og trening av bekkenbunnen. Siste kurskveld blir

hele fødselsforløpet gjennomgått med veiledning om hvordan du kan bruke det du har lært som nyttige redskaper under fødselen.

Ved å lytte til hva eksperter forteller om fødsler og barnepleie, kan vi få vite mye. Men det som vi har aller mest bruk for å vite, er at vi kan noe, at vi er noe, at våre egne fornemmelser og sunne fornuft er verd å stole på.

Et kurs i yoga for gravide bygger på praktisk erfaring - noe du virkelig kan få glede av - både i løpet av svangerskapet, under fødselen og i tiden etter fødselen. Det gir ro og energi - overskudd og mot. Jeg har ofte møtt nybakte mødre på gaten som har fortalt meg at det virkelig var nyttig det de lærte på kurset. Også jordmødre har gitt tilbagemelding om at de rett og slett kan se at her har de en fødende som har gått på yogakurs.

AVSPENNING...

Når du slapper av, får barnet det også mye bedre. Unødvendige muskelspenninger i livmoren slipper slik at barnet får mer plass. Blodgjennomstrømmingen i morkaken øker slik at barnet får mer næring, og kroppen din holder opp med å produsere unødvendige stresshormoner som ellers overføres til barnet via morkaken.

Du ligger på ryggen eller på siden og har eventuelt et pledd over deg. Gjennom å følge lærerens veiledning opplever du en grundig avspenning i musklene, i sansene og i nervesystemet og etter hvert i dypere lag av sinnet. Hver kurskveld avsluttes med 15-25 min. dybdeavspenning.

Under selve fødselen vil du få utrolig mye glede av din evne til på kort tid å kunne slappe fullstendig av. Du henter frem nye krefter og er mer ovenpå i situasjonen.





INSPIRASJON...

Tessa:

«Det var mitt tredje svangerskap, og jeg følte meg i mye bedre fysisk form enn de to andre gangene fordi jeg hadde begynt med yoga... Under selve fødselen var især pusteøvelsene og avspennings-teknikkene til stor hjelp... I yogaøvelsene hadde vi opplevd hvordan spenninger og smerte kan gi seg om man innstiller seg på å akseptere og møte smerten. Jeg var godt forberedt på at fødselen kunne gjøre vondt, og jeg ble overrasket over at det var så lett å oppleve smerten.»

«Alle kvinner er fantastiske i en fødesituasjon, og de har utrolige ressurser. Vi må lære kvinnen til å stole mye mer på sin egen fødeevne. Kvinner som aktivt har gjort yoga i hele svangerskapet, har som regel en positiv innstilling til fødselen og er nysgjerrige på sin egen fødselsopplevelse.

Selv har jeg opplevd flere fødsler der kvinnene aktivt har brukt yoga, og deres indre ro og kroppsheberskelse har imponert meg.»

Gro Siegwarth, jordmor

Mette:

«Jeg er overbevist om, at det redskap som yoga er under en sådan proces gjorde, at jeg følte, at det var mig der hadde kontrollen på en positiv måte - jeg var ikke bange på noget tidspunkt - jeg lod kroppen arbejde i det tempo som den havde. Jeg ventede hele tiden på de store smerter, som jeg før fødslen havde hørt skulle komme - med de udeblev (faktisk så synes jeg, at det er meget værre, at gå til tandlægen). Yogaen gjorde, at jeg følte en stor tro på mig selv, og at denne proces som var igang var helt naturlig. Specielt brugte jeg følgende to teknikker aktivt: «Gik inn i smerten, lokaliserte den og mærkede efter» og «var bevidst på mit åndedræt mesteparten af tide.»

Margaret:

«Det er ikke bare øvelsene og teknikkene som har betydd noe. Like avgjørende er den holdningen som har vokst fram i arbeidet med yoga; tilliten til en selv og tilliten til fødselen.»

Karina:

«Jeg skriver for å takke for yogakurset for gravide som jeg deltok på. Selve kurset var en god opplevelse, en kilde til avspenning i en litt slit-som ventetid. Men det største utbyttet kom ved fødselen! Jeg følte at jeg hadde forberedt meg godt, øvd på de ulike pusteteknikker og fødestil-linger. Mitt ønske var en aktiv fødsel med så lite bedøvelse/smertestillende som mulig. Fødselen ble bedre enn jeg hadde forventet. Jeg brukte en kombinasjon av psykisk pust og dyp pust ved magen under hele åpningstiden. Det fungerte helt fantastisk, og jeg fikk mye skryt av jordmoren for god puste- og avspenningsteknikk. Fordi jeg hadde så god kontroll over pusten hadde jeg overskudd og konsentrasjon til å møte smertene. Under selve utpresningen stod jeg oppreist som jeg ønsket og ut kom en flott jente.»

«Når du har fått bedre kontakt med kroppen og pusten, oppdager du også at det ikke gjelder å skulle ha kontroll over fødselen, men å kunne samarbeide og følge prosessene i kroppen og gi deg hen til dens egen rytme.»

Sitat fra boken **«Frihet i fødselen»**

Melkorka:

«Dette yogakurset for gravide var et av de beste jeg har vært med på. Det hjalp meg mye i fødselen som ble en rett og slett drømmefødsel - alt gikk utrolig bra og eg hadde til og med overskudds-energi etter fødselen og følte meg som en helt...!!

En stor takk til deg!»

Agnes:

«Jeg brukte skulderstillingen en god del under svangerskapet og fortsatte med den rett etter fødselen. På sykehuset var jordmor overrasket over hvor fort min livmor trakk seg sammen i forhold til de andre som hadde født samtidig.»

NÅR BEGYNNE PÅ KURS?

Yoga er noe du kan ha glede av i hele svangerskapet. Med yoga kan du forebygge evt. plager i svangerskapet og holde deg i fysisk form. Å gå på kurs er også et pusterom der du får vere sammen med deg selv og barnet. Ønsker du å begynne tidlig kan du først gå et yoga grunnkurs og deretter yoga for gravide i siste del av svangerskapet. En del gravide velger å gå to yoga for gravide kurs etter hverandre for å få repetert det de har lært og for å få praktiesert yoga en gang i uken.

Er du allerede kommet langt i svangerskapet, har du likevel stort utbytte av kurset. Du gjør øvelsene så godt du kan. Mange har gått på kurs helt fram til terminen.

Kursene holdes på Kulturhuset (Verftet) på Nornes i Bergen og vi holder til i 4.etasje. Yoga-rommet er utstyrt med matter, tepper og puter.

Privat undervisning:

1½ time kr. 750. Pris etter avtale hvis flere personer. Ta kontakt på tlf. 56 15 15 00 eller epost: audhild@stillhet.no.

OM SKOLEN OG LÆREREN...

Skandinavisk yoga og meditasjonsskole i Bergen, er en ideell, selveiende stiftelse startet i 1983 av Bjarke Jørgensen. Til nå har vi undervist ca. 14.000 mennesker i Bergensområdet. Internasjonalt samarbeider vi med de andre avdelingene av Skandinavisk yoga og meditasjonsskole i Danmark, Sverige, Finland og Tyskland.

Audhild Naustdal (52), fra Førde. Hun er utdannet yogalærer hos Bjarke og Swami Janakananda og har undervist i 20 år. Er også førskolelærer, men arbeider nå på heltid som yogalærer. Mor til Alida (28) og Mikal (17).



Yogakurs for gravide i Bergen siden 1983

Org.nr NO 955 246 179 MVA - Bank 9615.10.21945 - Copyright © 2011:

SKANDINAVISK YOGA OG MEDITASJONSSKOLE

Kursadresse: USF • Georgernes Verft 12 • 5011 Bergen • Post: Floridavegen 81 • 5307 Ask • Tlf: 56 15 15 00

Påmelding / bestilling

for kurs ved yogaskolen i Bergen. Fyll ut og send den til oss: Floridavegen 81 • 5307 Ask!



FORNAVN ETTERNAVN

GATE/VEI POSTNR/STED.....

TLF (Mobil) TLF (Privat)

EPOST..... FØDSELSDAG/ÅR.....

KURSNR: KURSTITTEL.....START

RABATTPRIS: JA, jeg er.....

Jeg vil gjerne ha tilsendt:

- Yogabrosjyre** - kurskatalog med oversikt over yoga og meditasjonskurs i Bergen og på Ask kurscenter
- Boka **Frihet i fødselen**. Yoga for deg og ditt ufødte barn. (Kr 280 + porto kr 65)
- Opplev Yoga Nidra** avspenning på CD. (Kr 190 + porto kr 30)
- Yoga for gravide** - CD med instruksjoner. (Kr 190 + porto kr 30)