



Snart förälder. "Den yogiska filosofin är bra när det gäller det här med föräldraskap", säger Ellen Engvall.

FOTO: ARIE J. JAGER

Så får du mer kontakt med ditt barn

Med yoga kan du få bättre kontakt med barnet i din mage. Vi har träffat barnmorskan *Ellen Engvall*, som menar att gravidyoga är en av de bästa förberedelserna inför förlossningen och föräldraskapet.

M

ånga studier har påvisat sambandet mellan mammas och fostrets välbefinnande. Därför är det viktigt för gravida kvinnor att skapa ett lugn och en harmoni i kroppen och sinnet, och då är yoga en passande metod, menar barnmorskan och yogainstruktören Ellen Engvall.

– När jag jobbar på mödravården träffar jag många gravida som stressar enormt mycket. Ofta

jobbar de ännu mer än vanligt, för att hinna klart med olika saker på arbetet innan förlossningen.

Med gravidyoga kan man snabbt minska stressen, tack vare olika andnings- och avslappningsövningar. Den variant Ellen Engvall lär ut grundar sig på kundaliniyoga och är anpassad för gravida.

– Vi fokuserar mycket på andning, avslappning och att lära känna kroppens signaler. Vi jobbar med slutna ögon, så att du hela tiden har fokus inåt, på dig själv och på bebisen som du precis har börjat skapa kontakt med.

Kan känna

Hon berättar att man lätt kan känna hur barnet reagerar på olika övningar.

”När de börjar fokusera och känna in sig själva, sin kropp och sin bebis, så upptäcker de på ett helt annat sätt att de faktiskt har ett annat liv som växer inom sig.”

När man djupandas masseras livmodern genom diafragmans rörelse, vilket gör att en del barn blir lugna och somnar, medan andra blir jätteirriterade och ökar aktiviteten.

Hade knappt tänkt

– Det är många som säger att de knappt hade tänkt på att de var gravida innan de började med yogan. Men när de börjar fokusera och känna in sig själva, sin kropp och sin bebis, så upptäcker de på ett helt annat sätt att de faktiskt har ett annat liv som växer inom sig.

En annan anledning till att gå på gravidyoga är att det är en bra förberedelse för själva förlossningen. Ellen anser också att yogan kan ersätta eller komplettera kurser i profylaxandning.



Tomas Tirén
info@yogafordig.nu

ELLENS TRE TIPS

Så får du kontakt med barnet i magen

1 Det grundläggande är att du först måste få kontakt med dig själv. Slappna av, slut ögonen och gå in i dig själv.

2 Sedan kan du fokusera in i livmodern till bebisen. För att uppleva de subtila signalerna bebisen skickar krävs det både koncentration och närvaro, det är mindfulness.

3 Prata med ditt barn. Det funkar både att prata vanligt och att "tankeprata",

en tyst kommunikation där du fokuserar på barnet. Man kan också sjunga. Barnet kommer att känna igen din röst efter födseln.

Jag har jobbat med de riktigt små, för tidigt födda barnen på neonatalen. De hör direkt när mamman och pappan kommer in i rummet.

Det räcker med att de går innanför dörren och hälsar på personalen, så kan man se hur deras hjärtrytm och syresättning stabiliseras.



– Profylaxandningen har en helt annan teknik, med olika andningstekniker i olika faser. Med yogan lär man sig att själv följa kroppen istället, vilket jag tycker är bättre eftersom det är något som man kan ha nytta av även senare.

Hon menar att yogaträning är ett av de bästa sätten att förbereda sig på inför såväl förlossningen som föräldraskapet.

Att bli förälder

– Den yogiska filosofin är bra när det gäller det här med föräldraskap. Att bli förälder handlar mycket om egen utveckling, och då behöver du redskap för att kunna hantera din egen frustration när barnet sätter sig på tvären eller skriker tio timmar i sträck.

Fem anledningar till att träna gravidyoga

1. Du lär dig att andas och slappna av.
2. Du lär dig att fokusera.
3. Det kan lindra halsbränna, ischiasvärk och spänningar i till exempel rygg, axlar och nacke.
4. Det är en bra förberedelse för förlossningen och föräldraskapet.
5. Du kan stärka kontakten med ditt barn under graviditeten.



I nästa nummer kan du läsa om yoga för barn