

Ingvild Skodvin Prestegård har undervist yoga i Bergen sidan 2015 og er den første Dru yogainstruktøren i Noreg.

Dru yoga vart grunnlagt i 1978 og er ei blanding av klassisk yoga, tai chi og qi gong. Dei er basert i Wales, der har dei retreatsenter og held kurs. Du kan lese meir om Dru yoga her.



Kva likar kroppen din?
 Korleis lærer du? Korleis heilast du?
 Kva skal til for at kroppen din kjenner seg trygg? Dette er spørsmål vi er opptekne av i yogatimane. Vi lærer om anatomi og psykologi, filosofi og antropologi for å forstå oss sjølve betre. Vi tenkjer saman og utveksler erfaringar. Og så gjer vi øvingar og avspenning, sjølvsaugt. Såleis arbeider vi med både det kroppslege og det intellektuelle i yogatimane. Dette fører til auka innsikt samstundes som vi vert sterkare, får betre balanse og koordinasjon. Gode timar i eit varmt fellesskap. Meistringsopplevingar og personleg vekst & utvikling.



For meir informasjon, lenker til fleire øvingar, påmelding til yogatimar, førespurnad om yogakurs, bedriftsyoga eller mentorpakke, utforsk nettsidene til Allmenningen yoga.



Sjølvomsorg er viktig. Sjølv når ein er utmatta og har lite energi finnast det teknikkar ein kan gjere. Reiskaper som gradvis kan vere med å auke rørslerommet. Som kan vere med å hjelpe gje meir effektiv kvile. Og som kan vere del i positive og oppbyggande prosessar.

I denne brosjyra har eg delt reiskapene inn i tre kategoriar. Det skal vere enkelt å gjere yoga. Prøv deg fram i ditt eige tempo - ikkje press deg sjølv eller ha for høge forventningar. Kos deg og set pris på det du får til.

Sjølvomsorg

med

**≧ Allmenningen
yoga**

Teknikkane og øvingane i denne brosjyra høver for deg som kjenner på utmatting eller er i rehabilitering, og som ikkje er klar til å ta del i yogatimane her i Bergen enno.



Du vil finne meir informasjon på sjølvomsorgsidene til Allmenningen yoga. Ta gjerne kontakt med meg om du har spørsmål eller tilbakemeldingar.

Alle teknikane i både brosjyra og på nettsidene er mykje brukt i yogatimane. Eg vonar desse reiskapene kan vere med å hjelpe gje deg betre livskvalitet.

Du er hjarteleg velkommen til yogamatta når du er klar,

Beste helsing Ingvild
 Yogainstruktør og dagleg leiar



yoga@allmenningen.org

Takk til Språkrådet og deltakarane mine for god hjelp.

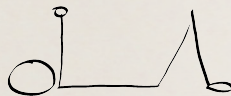


Denne brosjyra er laga med støtte frå Noregs Mållag.

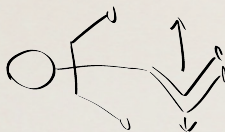
Kvile & avspenning

Den mest effektive øvinga vi gjer er morgonstrekken. Dette er ei rekke av rolege og mjuke tøyingar som høver godt for deg som ikkje orkar så mykje. Ta deg god tid - alt skal kjennast godt heile tida:

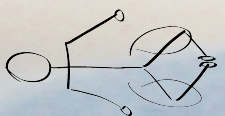
1. Ligg på ryggen, gjerne i senga. Slapp av i nakken. Løft armar og skuldre mjukt. Hald her og pust roleg eit par gonger. Kjenn korleis pusten strekk ryggen din.



2. Sving knea sakte og mjukt frå side til side. Pust inn til midten, pust ut til sida. Bruk heile pusten på rørsle, og pust sakte. Gradvis vert rørsle mindre og mindre, så knea svinger mindre. Kjenn at du gjev slepp på spenningar i ryggen og bekken. Lat pusten gje deg ro og kvile i kroppen.



3. Legg puter eller tepper inn som støtte under kne eller lår. Lat knea falle ut, kvar til si side. Strekken skal vere mjuk og deilig. Pust djupt og kjenn at du 'smeltar', at kroppen slepp spenningar. Kjenn at alle musklane kvilar.



4. Strekk deg varsamt så lang du er. Krøll på fingre og tær, snurr litt på anklar og handledd.



5. Trekk knea til deg og grip om dei. Rull mjukt frå side til side eit par gonger.



No er du ferdig! Kanskje var det så avslappande at du treng ei kvilepause. Sjå nettsida for variasjonar.

Denne øvinga er henta frå The Back Care Clinic og tilpassa yogatimane våre.



Styrke & motstandskraft

Denne øvinga kan vere med å auke kjensla av ro i kroppen. Med trening kjem roen raskare og tydelegare. Jamfør polyvagal teori er ro i kroppen viktig for legingsprosessar, og såleis med på å bygge både styrke og motstandskraft:

1. Ligg på ryggen med nasen mot taken. Kjenn at hovudet ligg godt. Sjå opp i taket med mjuke augo. Det tyder at blikket skal vere roleg og avslappa.

2. Held hovudet slik medan du ser til den eine sida og held augo her i ½ minutt. Det tyder at blikket skal vere mjukt, slik at ikkje augemusklane vert utfordra for mykje.

3. Sjå attende til taket og lat augo kvile.

4. Sjå mjukt til den andre sida og held augo her i ½ minutt.

5. Sjå attende til taket og lat augo kvile.

6. Følg med på korleis kroppen responderer. I denne øvinga vert vagusnerva stimulert - dette er ei viktig nerve som mellom anna påverker stressnivåa i kroppen. Responsen du ser etter er djupare eller rolegare pust, eller trong til å gjespe eller svelge. Dette tyder at kroppen vert rolegare. Du vil gjerne kjenne at responsen vert tydelegare med øving.

Denne øvinga er henta frå boka *Accessing the Healing Power of the Vagus Nerve* av Stanley Rosenberg. Polyvagal teori er utvikla av Dr. Stephen Porges. For meir informasjon sjå nettsidene til the Polyvagal Institute. Eg underviser ofte om dette i yogatimane.



Meistring & myndiggjering

Denne reiskapen trener kroppen og hovudet til å identifisere og tydeleggjere ei kjensle. Dette kan hjelpe i ein myndiggjeringsprosess som kan vere med på å gje auka meistring i kvardagen.

Skriv ned ein ting du er takksam for i dag. Bruk litt tid på å kjenne på korleis tekksemda føles, på gleden dette gjev deg, og på rikdommen denne kjensla fyller deg med.

Her er ein takksemdjournal du kan laste ned og bruke om du vil:



Både meistring og myndiggjering er prosessar som tek tid. Det kan vere greit å ha ein meditasjonsreiskap med seg på denne ferda som hjelp til utforsking av eigne tankar og verdiar. Eg skriv ei årleg meditasjonsbok på engelsk, Moon Journal, som i 2021 kan lastast ned gratis. Dette er ei arbeidsbok som gjev struktur for endring, vekst og utvikling. Vi bruker boka i kvar einaste yogatime her i Bergen.



I yogatimane øver vi på å kjenne etter, og ser sensitivitet som ein styrke. Vi trener på å finne ord på det vi kjenner, og så på å sette grenser. Kanskje tre repetisjonar av ei øving er nok? Kanskje det viktigaste vi kan øve på er kvile? Ver god med deg sjølv.