Else Marie Lehman

Fertilitetsyoga

- en smagsprøve

Lehman Bøger

Fertilitetsyoga - en smagsprøve.

© Else Marie Lehman 2013
Lehman Bøger.
1. udgave.
ISBN: 978-87-92989-02-4
Forfatter: Else Marie Lehman
Foto: Lars Kaae
Illustrationer: Global Solution India
Grafisk tilrettelæggelse og opsætning: Else Marie Lehman

www.elsemarielehman.net

Kopiering eller gengivelse af denne bog eller dele heraf er i henhold til gældende dansk lov ikke tilladt uden forudgående aftale med forfatteren.

Indholdsfortegnelse

- Forord 4
- Indledning 5
- Om yoga og fertilitet 6
- Et lille udvalg af yogastillinger, der kan hjælpe fertiliteten på vej 8
- Fertilitetsyoga praksis 35
- Husk din afspænding 37
- Når du vil videre eller vide mere… 38
- Om forfatteren 39

Find endnu mere her

Forord

Det var langt fra kærlighed ved første blik for yogaen og mig. På min første 90 minutters lektion var jeg ved at give op et hav af gange. For selvom man kun er 1,60 høj, kan der sagtens være virkelig langt ned til tæerne. Så imens jeg kæmpede for at få min stive krop viklet ind i noget, der bare mindede om de mærkværdigheder, som instruktøren så yndefuldt demonstrerede, svor jeg aldrig mere at byde mig selv noget lignende.

Men jeg var samtidig fascineret og opdagede hele tiden små bidder af min krop, som jeg ikke anede eksistensen af. Vi mærkede hinanden på en helt ny måde, min krop og mig. Så jeg vovede mig alligevel hurtigt af sted igen. Og igen. Fordi jeg – trods skepsis og en vis portion modvilje - fra allerførste asana og ånding kunne mærke, at yogaen gjorde noget i mig. Og fordi det alt sammen nok føltes urimelig svært og fremmedartet, men også utrolig rigtigt og rart. På én og samme tid.

Og stille og roligt blev vi faktisk rigtig gode venner.

Det endte da også med at blive yogaen, der flere år og mange timers praksis senere hjalp mig til at blive gravid, at være gravid, at komme nemt igennem to ultrahurtige fødsler og at blive mig selv igen lige så tjept bagefter. Og intet af det er en selvfølge, har livet lært mig.

Det er også blevet yoga, jeg tit tyer til i en travl hverdag, når alt brænder på. Det er yoga, der giver mig en velvære i både krop og hoved, som ikke meget andet kan levere på én og samme tid. Så jeg har både stor kærlighed og kæmpe respekt for alt det, yogaen kan og giver. Og trods lidt begyndervanskeligheder og alle de tidspunkter, hvor jeg føler mig præcis lige så usmidig som den allerførste gang, er jeg i dag helt overbevist om, at yoga er kommet for at blive i mit liv.

Jeg håber, at du vil få lige så stor glæde og gavn af yogaen, som jeg har haft. Hvad enten det er til hverdagsbrug eller i forbindelse med graviditetsønsker eller noget helt tredje.

Rigtig god fornøjelse!

Namaste.

Else Marie Lehman

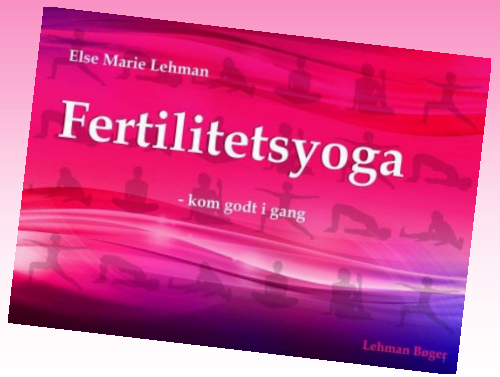
Indledning

Mange af os har svært ved at få børn. Måske, fordi vi er blevet udsat for hormonforstyrrende stoffer igennem vores opvækst. Måske, fordi vi har en usund levevis med for mange cigaretter, genstande eller kilo på sidebenene. Måske alt for meget stress og junkfood og for lidt motion og tid til at pleje og passe på os selv. Måske er vi arveligt disponeret i en uheldig retning. Måske er vores partner. Eller måske er vi bare kommet sent i gang med familiestiftelsen, så vores reproduktionsapparat for længst har toppet.

Vi er ikke selv herre over det hele. Men en lang række faktorer kan vi heldigvis selv præge i en positiv retning. Det *er* fx muligt at gå uden om en del af de hormonforstyrrende stoffer ved at vælge »rene(re« produkter og fødevarer. Det *er* muligt at kvitte smøgerne, skære ned på branderterne og de dårlige kalorier og at gå – eller måske ligefrem løbe – en god tur indimellem.

Og alle kan dyrke yoga - yoga, som er godt for rigtig meget, også for fertiliteten.

På de kommende sider får du en lille smagsprøve på den variant af yogaen, som blandt venner kaldes fertilitetsyoga. Får du lyst til at dykke dybere ned i den, kan du senere kaste dig over ***Fertilitetsyoga – kom godt i gang.*** Her går vi langt mere i dyben med alt, der vedrører fertilitetsyoga. Du får praktiske tips til, hvordan du kommer i gang hjemme på stuegulvet - fra godt udstyr og påklædning til generel yogateknik og afstemning med din cyklus og eventuelle fertilitetsbehandling. Du får en hel bank af yogastillinger, der kan gavne din fertilitet og dit velvære, at arbejde videre med. Og du får flere færdige programmer at gå om bord i.



Om yoga og fertilitet

Du kan ikke blive gravid af at dyrke yoga. Men yoga kan gøre din krop klar til lettere at kunne blive gravid og til bedre at være det.

Yoga har nemlig en enestående evne til at gøre din krop og dit hoved glad og veltilpas. Yoga kan hjælpe dig af med både fysiske og mentale spændinger og stress. Yoga kan give dig ro i krop og sjæl. Og yoga kan hjælpe dig til at balancere hormonerne og til at få god energi og blodgennemstrømning i hele kroppen, også underlivet og dine reproduktive dele.

Endelig giver yoga dig end bedre forståelse og fornemmelse for din krop, som kan gavne dig både her og nu og senere under en graviditet og fødsel.

Yogaens væsentligste fordele for fertiliteten

- Øger gennemstrømningen af blod og energi til hele kroppen, også underlivet og organerne (også de reproduktive) i det.
- Forbedrer kroppens hormonbalance
- Reducerer spændinger i både krop og hoved
- Reducerer stress
- Giver ro og balance i kroppen og i hovedet
- Giver dig øget fysisk og mental styrke
- Gør dit humør og dit velbefindende – også både fysisk og mentalt – meget bedre
- Lærer dig at lytte til din krop og forstå den bedre

Kvinder, stress og fertilitet

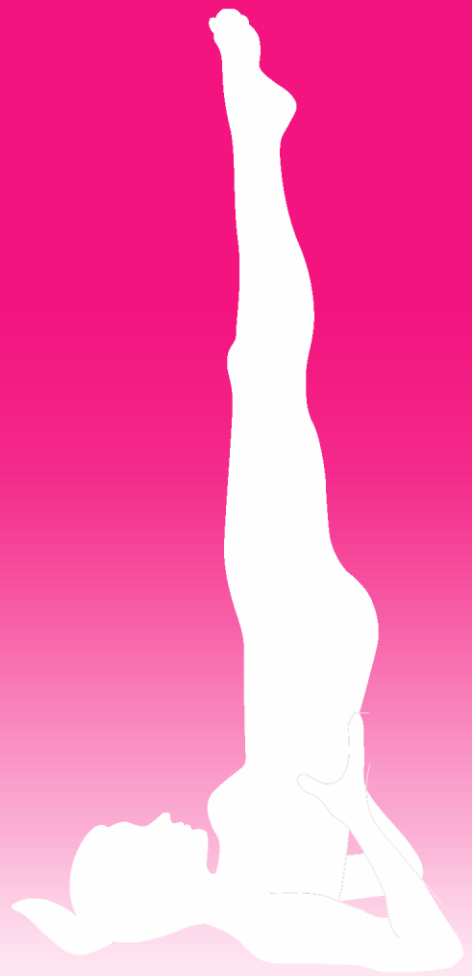
Er du stresset, kan det både gøre det sværere for dig at blive og at være gravid. Stress påvirker nemlig dine hormoner og kan derved være skyld i, at…

- modningen af æg forstyrres
- dine ægløsninger bliver uregelmæssige eller måske helt stopper
- ægget ikke bliver hjulpet gennem æggelederen og frem til livmoderen – og det møder derfor heller aldrig de sædceller, der skal befrugte det
- et befrugtet æg ikke kan sætte sig fast i livmoderen
- at dine slimhinder bliver tørre, samleje gør ondt, du har svært ved at få orgasme og har egentlig slet ikke lyst til sex.

Mænd, stress og fertilitet

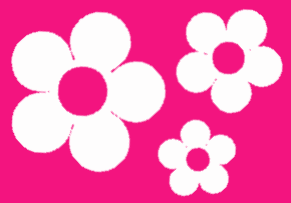
Også en mand kan have svært ved at medvirke til en graviditet, hvis han er stresset. Hans hormoner kan nemlig også blive påvirket, så han oplever at…

- antallet af sædceller falder
- sædcelleproduktionen går helt eller delvist i stå
- sædcellernes dna er fragmenteret
- han får for tidlig udløsning
- han har svært ved at få rejsning og svært ved at holde den længe nok
- han mister lysten til sex



Læs mere om stress og vores fertilitet i *Klar til børn – guide til sundhed og fertilitet* (Else Marie Lehman, Gyldendal 2009).

Et lille udvalg af yogastillinger, der kan hjælpe fertiliteten på vej



På de følgende sider finder du beskrivelser af et lille udvalg yogastillinger, der kan indgå i en fertilitetsyogarutine.

Stillingerne er klassiske yogastillinger, som du måske er stødt på i andre yogagrene. De har hver især mange gavnlige effekter, både fysisk og mentalt. Men vigtigst af alt i sammenhængen her, kan de gøre gode ting for dit velbefindende og din fertilitet.

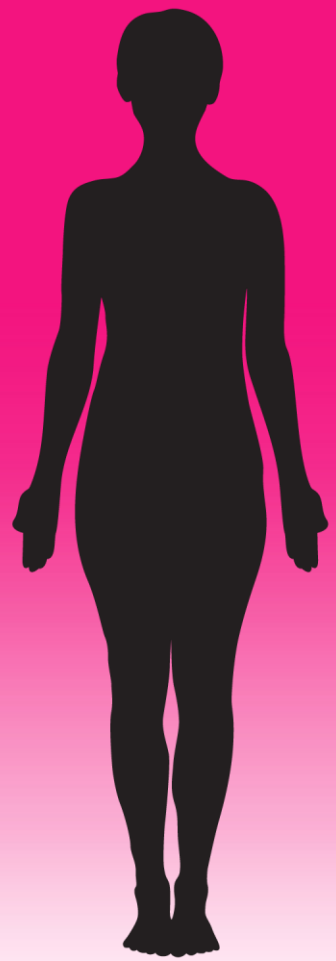
Nogle af stillingerne vil være mere fysisk udfordrende end andre for dig. Særligt, hvis du ikke tidligere har dyrket yoga. Vælg altid at modificere stillingen til en udgave, hvor du ikke tvinger kroppen til noget, der er ubehageligt for den (se lettere modifikationer under hver enkelt stilling). Fertilitetsyoga må ikke gøre ondt, være ubehageligt eller stresse dig . Gå derfor først videre til den fulde stilling – eller modifikationerne for de mere øvede yoginier – når du og din krop er parat til det. Og accepter, at der kan være forskel på, hvad din krop kan og vil fra dag til dag.

I *Fertilitetsyoga – kom godt i gang* kan du finde langt flere stillinger at arbejde videre med, hvis du får lyst til det.

Bjergstillingen | Mountain Pose | Tadasana

Bjergstillingen er en af yogaens basisstillinger. Du skal bruge den som udgangspunkt for mange af de stående stillinger, vi kommer omkring. Men Bjergstillingen er også i sig selv givtig og kan fint udføres alene. Fx i 5 åndinger.

Tada betyder bjerg på sanskrit. Deraf stillingens navn.



Stillingen er bl.a. god, fordi den…

- styrker lår, knæ og ankler
- styrker mave og balder
- forbedrer din holdning
- afhjælper platfodethed
- afhjælper iskiasproblemer

Stillingen frarådes, hvis du…

- har hovedpine
- lider af søvnløshed
- har lavt blodtryk

Sådan laver du den:

Start stående.

Saml storetæerne og lad hælene være let adskilte. Ydersiderne af fødderne skal være på en lige linje.

Løft tæerne og placer dem spredt med afstand imellem.

Fordel din vægt ud på hele foden. Rok lidt frem og tilbage og fra side til side, indtil du føler, at du står perfekt afbalanceret.

Aktiver lårmuskulaturen, så du fornemmer, at du løfter knæene en lille smule.

Tip bækkenet let, så halebenet bevæger sig mod gulvet og skambenet mod navlen.

Gør kroppen lang og føl, at der går en lige linje fra hæle og ankler op igennem ben, rygsøjle og nakke til toppen af hovedet.

Løft og åbn brystet – uden at du skyder ribbenene frem.

Klem skulderbladene ind mod rygsøjlen og lad dem glide ned ad ryggen mod balderne.

Lad dine arme hænge langs overkroppen, let udadroteret, så tommeltotten vender en smule udad og lillefingeren indad mod kroppen.

Tjek mavelåsen.

Lad dit hoved og din nakke være en fortsættelse af rygsøjlen og den lige linje, der går igennem hele kroppen.

Ret blikket fremad.

Slap af i hals, kæbe og tunge.

Vær opmærksom på…

Din holdning: Forestil dig, at du i toppen af hovedet har en snor, som løfter dig opad mod loftet. Mærk, at det giver dit hoved den rette holdning og gør din krop lang og lige.

Tips til dig, der er ny på måtten:

Kniber det at holde balancen i stillingen med samlede fødder kan du lave en lille afstand på 10-15 cm mellem dem.

Hvis du har svært ved at finde den rette holdning, kan du øve dig på det – eller tjekke, om du gør det bedst muligt – ved at stille dig op ad en væg. Lad dine hæle, korsben og skulderblade røre væggen, men undgå lige præcis at baghovedet gør det.

Tip til dig, der er klar til større udfordringer

Hvis du lukker øjnene, imens du står i stillingen, træner du yderligere din balance og øger dit mentale fokus. Blot skal du hele tiden være fuldt bevist og undlade at falde hverken i staver eller i søvn.

Trekantsstillingen | Triangle Pose | Trikonasana

Tri betyder tre på Sanskrit. *Kona* betyder hjørne eller vinkel. Deraf betegnelsen trekantsstillingen.

Stillingen er bl.a. god, fordi den…

- strækker og styrker ankler, knæ og lår
- strækker lægge, haser, lysken, lofter, rygrad, bryst og skuldre
- kan afhjælpe rygproblemer, også under graviditet
- stimulerer organerne i maveregionen
- forbedrer fordøjelsen
- kan lindre symptomerne ved overgangsalder
- afhjælper stress
- kan virke terapeutisk på infertilitet, platfodethed, knogleskørhed, smerter i nakken og iskiasproblemer.

Stillingen frarådes, hvis du…

- har hovedpine
- har lavt blodtryk
- har diarre

Lider du af forhøjet blodtryk, så kig mod underlag og den nederste hånd i stedet for den løftede.

Har du problemer med nakken, så undlad at dreje hovedet. Kig i stedet lige ud uden vrid, så begge sider af nakken hele tiden er lige lange.

Sådan laver du den:

Start i Bjergstilingen.

På en udånding går eller hopper du ud i bredstående på en god meter. Løft armene, så de er parallelle med underlaget og stræk dem ud til siderne. Lad håndfladerne vende nedad og gør skulderbladene brede.

Drej begge fødder mod højre - den venstre fod blot en smule og den højre ud i en 90 graders vinkel. Aktiver lårene og drej det højre ben udad.

Ånd ud og læn overkroppen mod højre, lige ud over benet. Lad bevægelsen komme fra hoften frem for taljen. Undlad at tippe overkroppen frem, men hold også venstre hofte på samme linje som benene. Hold ben og hæle aktive.

Placer din højre hånd på skinnebenet, anklen eller på gulvet ud for den højre fod, og lad den hvile der. Stræk den venstre arm op mod loftet. Lad den blive på samme linje som skuldrene. Drej hovedet mod venstre og ret blikket op mod hænderne.

Bliv i stillingen i fx 5 rolige ind- og udåndinger. På en indånding løfter du overkroppen op, imens du skubber den bagerste hæl imod gulvet. Hold armene parallet med gulvet, imens du vender fødderne til modsatte side og gentager stillingen mod venstre.

Vær opmærksom på…

At holde den øverste hofte inde. Lad den ikke tippe frem i forsøget på at komme længere ned til siden.

Tips til dig, der er ny på måtten

Har du svært ved at holde balancen og stå fast i stillingen, kan du støtte enten bagerste hæl eller ryggen op ad en væg.

Kniber det at komme helt ned og finde støtte i underlag eller på ben, kan du tage en yogablok eller lignende til hjælp.

Føler du ubehag ved at dreje hovedet, kan du holde det i en neutral stilling, hvor nakken blot følger rygsøjlen, og du kigger fremad i stedet for op.

Tip til dig, der er klar til større udfordringer:

Du kan gøre stillingen en smule mere avanceret ved at forskyde fødderne, så den forreste hæl placeres på linje med den bagerste fods svang.

Krigerstillingen (Kriger II) | Warrior Pose II | Virabhadrasana II

Virabhadrasana er navnet på en kriger, inkarnationen af den hinduistiske gud Shiva.

Stillingen er bl.a. god, fordi den…

- styrker og strækker dine ben og ankler
- strækker lysken, bryst, lunger og skuldre
- stimulerer organerne i maveregionen
- øger din udholdenhed
- afhjælper rygproblemer
- kan virke terapeutisk på bl.a. knogleskørhed, iskiasproblemer og infertilitet

Stillingen frarådes, hvis du…

- lider af diarre
- har forhøjet blodtryk

Hvis du har problemer med nakken, skal du ikke dreje hovedet og kigge frem over den forreste arm. Kig i stedet lige ud, så nakken stadig er i lige forlængelse af rygsøjlen og afstanden mellem skulder og øre er den samme på både højre og venstre side af kroppen.

Sådan laver du den:

Start i Bjergstilingen.

På en udånding står eller hopper du ud i en stor bredstående på en god meter. Løft armene op, så de er parallelle med gulvet. Stræk dem ud til siderne. Lad håndfladerne vende nedad. Gør skulderbladene brede.

Drej den højre fod en smule indad og den venstre fod udad i en 90 graders vinkel. Hælene skal stå på samme linje. Aktiver lårene og drej det venstre lår udad.

På en udånding bøjer du dit venstre knæ. Synk ned, så den midterste del af din venstre knæskal er placeret lige over den venstre ankel. Venstre skinneben skal være lodret i forhold til gulvet. Hvis muligt kommer du helt ned, så låret samtidig er parallelt med gulvet.

Aktiver hele venstre ben og knæområde. Skub højre hæl mod gulvet.

Drej dit hoved mod venstre og kig ud over fingerspidserne på den forreste hånd.

Bliv i stillingen i 3-5 rolige åndinger. På en indånding strækker du forreste ben, flytter vægten til center, vender fødderne og gentager stillingen til den anden side.

Vær opmærksom på…

Hold overkroppen oprejst. Undlad at læne den frem over det forreste ben.

Hold overkroppen i center. Føl, at begge sider af overkroppen er lige lange, og at du ikke læner dig mere til den ene end den anden. Fornem, at dine skuldre er på samme linje som dit bækken.

Forreste knæ må ikke komme for langt frem. Hold det over samme fods hæl og ankel.

Tip til dig, der er ny på måtten:

Hvis du har svært ved at holde balancen i stillingen, kan du prøve at tage en stol eller skammel til hjælp. Placer den tæt på dig, så du kan hive sædet ind under dit forreste ben, når du bøjer det og kommer ind i stillingen. Har du lange ben, kan du have brug for at lægge puder eller andet på den for at få støtten op i en tilstrækkelig højde.

Yoga Squat | Garland Pose eller Squat Pose | Malasana

At squatte er at sidde på hug.

Mala betyder (blomster)krans.

Stillingen er bl.a. god, fordi den…

- strækker ankler, lysken og bagsiden af overkroppen
- åbner hofterne
- toner maven

Stillingen frarådes, hvis du…

- har problemer med nederste del af ryggen eller knæene.

Sådan laver du den:

Stå med fødderne i en god – fx hoftebreddes – afstand. Bøj i knæene og sænk bagdelen ned mod underlaget.

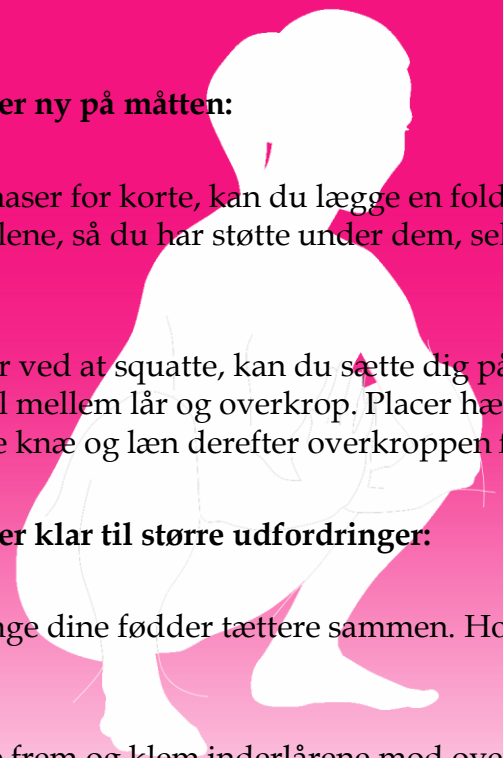
Spred lårene bredere end overkroppen. På en udånding læner du overkroppen en smule frem imellem lårene. Saml håndfladerne i bedestilling og lad albuerne presse på indersiden af knæene. Gør overkroppen lang.

Bliv i stillingen i et halvt til et helt minut. På en indånding strækker du knæene og løfter enden op til en stående foroverbøjning. Derfra kan du løfte overkroppen hele vejen op til den opretstående Bjergstilling.

Vær opmærksom på…

Hold hælene i gulvet, imens du squatter. Undgå så vidt muligt at løfte dem og skubbe vægten frem på forfoden, når du squatter.

Hold fødderne så parallelle som muligt i stillingen.



Tips til dig, der er ny på måtten:

Føles ankler og haser for korte, kan du lægge en foldet måtte eller tæppe under hælene, så du har støtte under dem, selvom de ikke når jorden.

Hvis du har svær ved at squatte, kan du sætte dig på en stol med en 90 graders vinkel mellem lår og overkrop. Placer hælene lidt længere fremme end dine knæ og læn derefter overkroppen frem over lårene.

Tips til dig, der er klar til større udfordringer:

Arbejd på at bringe dine fødder tættere sammen. Hold dem stadig parallelle.

Læn dig længere frem og klem inderlårene mod overkroppen. Stræk armene frem og før dem derefter rundt til siderne, så dine skinneben er i dine armhuler. Tag fat på ydersiden af dine ankler og lad fingrene holde fast om hælene.

Halv Fiskenes Hersker | Half Lord of the Fishes Pose | Ardha Matsyendrasana

Ardha betyder halv. *Matsya* betyder fisk. *Indra* betyder hersker.

Stillingen er bl.a. god, fordi den…

- strækker hofter, skuldre og nakke
- giver energi til rygsøjlen
- stimulerer lever og nyrer
- stimulerer fordøjelsen og siges at øge appetitten
- lindrer træthed og menstruationsubehag
- lindrer iskiassmerter og rygsmerter
- kan virke terapeutisk på astma og infertilitet

Stillingen frarådes, hvis du…

- har problemer med ryggen

Sådan laver du den:

Sid på gulvet med benene strakt frem foran dig. Læg eventuelt et folet tæppe ind under balderne.

Bøj knæene og sæt højre fodsål i underlaget. Læg venstre fod ind under højre ben og hen på ydersiden af højre hofte. Ydersiden af venstre ben lægger du på underlaget. Højre knæ peger lige op mod loftet.

På en udånding drejer du overkroppen imod dit højre lår. Placer højre hånd på underlaget bag din højre balde. Placer din venstre overarm på ydersiden af dit højre lår, lige ved knæet. Træk overkroppen og det højre lår tæt sammen.

Gør overkroppen lang – også forsiden af den. Forlæng halebenet helt ned i gulvet

Drej hovedet og blikket i samme retning som overkroppen.

På hver indånding gør du overkroppen en smule rankere og længere. På hver udånding roterer du lidt længere ind i stillingen.

Hold stillingen i et halvt til et helt minut. Kom ud af den på en udånding ved at dreje tilbage til udgangsstillingen. Gentag derefter til modsatte side. Hold stillingen lige længe til begge sider.

Vær opmærksom på…

Roter hele rygsøjlen – fra nederste del af lænden og opefter.

Tip til dig, der er ny på måtten

Læg eventuelt et foldet tæppe under enden til at hjælpe dig med at få og holde den ranke holdning.

Du kan vælge at tage fat om det løftede ben med begge hænder og kramme låret ind mod overkroppen, indtil du er klar til at bruge armene til at gøre rotationen dybere.

Tip til dig, der er klar til større udfordringer

Hvis du har rigtig god fleksibilitet i både hofter og rygsøjle, kan du lade den løftede venstre arm dreje rundt om dit højre knæ og tilbage bag ryggen. Din albue er på ydersiden af knæet. I stedet for at placere højre hånd i underlaget, bøjer du også i denne albue og fører armen om bag ryggen og lader hænderne gribe fat om hinanden. Hold stadig ryggen rank og lang, og lad åndedrættet være roligt og kontrolleret. Når du skal ud af stillingen, slipper hænderne hinanden, og du roterer retur til center (og husker at gentage til modsatte side).

Liggende Bundet Vinkel | Reclining Bound Angle Pose | Supta Baddha Konasana

Supta betyder liggende eller tilbagelænet. *Baddha* betyder bundet. *Kona* betyder vinkel.

Stillingen er bl.a. god, fordi den…

- stimulerer organerne i maveregionen, æggestokkene, nyrerne, blærehalskirtlen og blæren
- stimulerer hjertet og forbedrer energiernes cirkulation
- strækker knæ, lysken og inderlår
- afhjælper træthed, angst og mild depression
- beroliger sindet og nervesystemet og afhjælper stress
- lindrer PMS og overgangsalderens symptomer
- kan virke terapeutisk på platfodethed og infertilitet

Stillingen frarådes, hvis du…

- har problemer med dine knæ eller lysken.
- har problemer med lændeområdet.

Sådan laver du den:

Fra Siddende Bundet Vinkel sætter du armene bagud og støtter på hænderne, imens du på en udånding sænker ryggen ned mod underlaget. Læg dig helt ned og lad eventuelt nakke og hoved hvile på et sammenrullet tæppe eller en pølle.

Læg armene i underlaget i en behagelig vinkel på cirka 45 grader ud fra kroppen. Lad håndfladerne vende opad.

Fodsålerne holder du samlet.

Arbejd dig gradvist op i antal åndinger og sekunder, du kan ligge i stillingen. Start med blot et halvt eller helt minut. Når du føler dig hjemme i stillingen, kan du blive i den i både 5 og 10 minutter.

Når du skal ud af stillingen, samler du lårene – lad gerne hænderne hjælpe. Rul over på den ene side og løft dig op fra underlaget til en siddende stilling igen. Stæk benene og end fx tilbage i Pinden.

Vær opmærksom på…

At du ikke presser knæene ned. Slap af i lårbenene – så vil knæene følge automatisk.

Tip til dig, der er ny på måtten

Hvis dine hofter eller lysken er stram, kan du lægge et foldet tæppe eller yogamåtte ind under din ende, så du løfter dit bækken.

Du kan ligeledes lægge et tæppe eller en måtte under knæene, hvis du føler, at strækket er for intenst.

Liggende Storetå Stilling | Reclining Big Toe Pose | Supta Pandangusthasana

Supta betyder liggende. *Pada* betyder fod. *Angusta* betyder storetå.

Stillingen er bl.a. god, fordi den…

- strækker lægge, haser, lår, lysker og hofter
- styrker knæene
- stimulerer blærehalskirtlen
- forbedrer fordøjelsen
- afhjælper rygproblemer, iskiassmerter og menstruationsubehag
- kan virke terapeutisk for forhøjet blodtryk, platfodethed og infertilitet

Stillingen frarådes, hvis du…

- har diarré
- har hovedpine

Hvis du har forhøjet blodtryk, bør du hæve hovedet ved at lægge et foldet tæppe eller en pude under nakke og hoved.

Sådan laver du den:

Lig på ryggen på gulvet med strakte ben. Læg eventuelt et foldet tæppe under dit hoved.

På en udånding bøjer du venstre knæ og trækker låret ind mod din mave, så du kan give det et kram.

Tag en rem rundt om venstre fods svang og hold fast i den med begge hænder.

På en indånding strækker du benet og skubber venstre hæl op mod loftet. Hold så langt oppe på remmen, at dine albuer er helt strakte. Benet er i første omgang vinkelret på underlaget og peger lige op mod loftet. Lad låret synke ned i bækkenet. Samtidig trækker du foden frem, så den kommer lidt tættere på dit hoved og strækket bag på benet øges.

Hold strækket i mellem 1 og 3 minutter. Sænk benet på en udånding og slip remmen. Gentag tilsvarende til den anden side.

Vær opmærksom på…

At gøre skulderbladene brede på ryggen.

Pres skulderbladene let i gulvet, samtidig med at du strækker armene og holder så højt som muligt på remmen.

Skub kravebenene væk fra brystbenet.

Tip til dig, der er ny på måtten:

Løfter du det nederste bens hæl en smule op ved at lægge en blok eller andet under, gør du stillingen lidt lettere.

Tip til dig, der er klar til større udfordringer

Er du smidig, kan du droppe remmen og i stedet tage fat om storetåen på det løftede ben.

Du kan føre benet ud til siden og holde det et par centimeter over gulvet, inden du igen løfter det tilbage til lodret.

Buen | Upward Wheel eller Bow Pose | Urdhva Dhanurasana

Stillingen er øvet og kræver både en vis smidighed og styrke. Broen kan være et glimrende alternativ for den mindre erfarne yogini.

Urdhva betyder opadvendt. *Dhanu* betyder bue.

Stillingen er bl.a. god, fordi den…

- Den strækker dit bryst og dine lunger
- Den styrker ben, balder, mave, ryg og vriste.
- Den stimulerer skjoldbruskirtlen og hypofysen
- Den giver energi og modvirker depression
- Den virker terapeutisk mod rygsmerter, knogleskørhed, astma og infertilitet

Stillingen frarådes, hvis du…

- har rygproblemer
- lider af diarre
- har hovedpine
- har problemer med hjertet
- har forhøjet eller for lavt blodtryk

Sådan laver du den:

Start liggende på ryggen. Bøj knæene og sæt fødderne på underlaget så tæt på din bagdel som muligt. Bøj i albuerne og spred håndfladerne ud på underlaget på hver side af dit hoved. Fingerspidserne peger ind mod dig, og underarmene er stort set vinkelrette på underlaget.

Skub fødderne mod underlaget og løft din bagdel op fra det på en udånding. Lår og indersider af fødderne er hele tiden parallelle.

Pres hænderne mod underlaget og klem skulderbladene ind mod rygsøjlen, imens du løfter overkroppen fri og kommer op og støtter på toppen af dit hoved. Også armene er parallelle hele tiden.

Efter et par åndinger eller tre skubber du både hænder og fødder mod underlaget, lader hovedet slippe underlaget, strækker armene og løfter dig endnu højere op. Lad hovedet hænge eller løft det, så du kan kigge på underlaget.

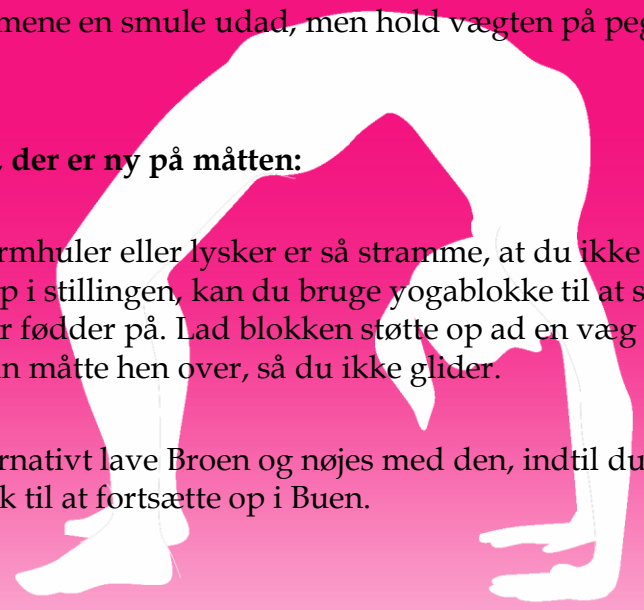
Hold stillingen 5-10 sekunder eller længere, når du er blevet dus med den og har styrken og teknikken til det. Træk vejret roligt og kontrolleret hele tiden. Gentag gerne, så du fx laver den 3 eller 5 gange i træk.

Vær opmærksom på…

Hold dine lår i en hoftebreddes afstand. Bind eventuelt et reb om dem, hvis de har tendens til at glide længere udad, når du går op i stillingen.

Drej inderlårene en smule indad og spænd let i yderlårene.

Drej overarmene en smule udad, men hold vægten på pegefingrene.



Tips til dig, der er ny på måtten:

Hvis dine armhuler eller lysker er så stramme, at du ikke kan komme ordentligt op i stillingen, kan du bruge yogablokke til at sætte enten hænder eller fødder på. Lad blokken støtte op ad en væg og læg eventuelt din måtte hen over, så du ikke glider.

Du kan alternativt lave Broen og nøjes med den, indtil du er smidig og stærk nok til at fortsætte op i Buen.

Tip til dig, der er klar til større udfordringer:

Fra stillingen løfter du dine hæle op fra underlaget og skyder halebenet endnu højere op mod loftet. Bevæg fødderne en smule tættere på dine hænder. Herfra sænker du roligt hælene igen og mærker, hvordan stillingen er blevet endnu dybere og mere intens.

Barnet | Child's Pose | Balasana

Bala betder barn.

Barnet er en af de blide, genopbyggende yogastillinger, som er særlig blid og god ved både din krop og dit hoved.

Stillingen er bl.a. god, fordi den…

- strækker blidt dine ankler, lår og hofter
- med den rette støtte til overkrop og hoved kan lindre smerter i ryg og nakke.
- virker beroligende og dulmer stress og træthed

Stillingen frarådes, hvis du…

- har problemer med knæene
- lider af diarré
- er gravid

Sådan laver du den:

Knæl på gulvet. Lad dine storetæer røre gulvet og sid med bagdelen på hælene. Spred knæene, gerne til hoftebredde.

På en udånding lægger du overkroppen hen over dine lår. Gør bagsiden af din krop – fra halebenet til toppen af hovedet – lang.

Læg arme og hænder på gulvet langs overkroppen med håndfladerne opad. Lad skuldrene synke ned mod underlaget og gør samtidig skulderbladene brede på din ryg.

Bliv i stillingen i mellem et halvt og tre minutter, imens både krop og hoved hviler. Kom ud af stillingen på en indånding, hvor du løfter overkroppen op til lodret og retur til udgangsstillingen.

Vær opmærksom på…

Mærk dine åndinger og deres effekt, imens du ligger i stillingen. Mærk ryggen blive lang og bred på indåndingerne. Mærk den smelte dybere ned mod underlaget på udåndingerne.

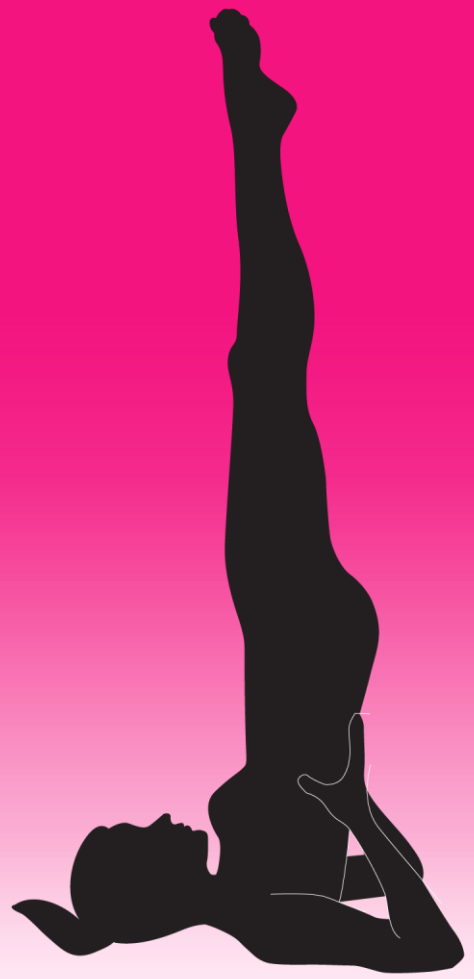
Tips til dig, der er ny på måtten

Hvis det er ubehageligt for dig at sidde på dine hæle, kan du lægge et foldet tæppe imellem dine lægge og baglår og hvile på det i stedet.

Du kan ligeledes lægge et foldet tæppe under din pande, hvis det føles mere behageligt og afslappende.

For nogen føles det rarere at strække armene frem på hver side af hovedet og hvile der. Det kan ligeledes hjælpe dig til at få længde på overkroppen i stillingen.

Støttet Skulderstand | Supported Shoulderstand | Salama Sarvangasana



Salamba betyder med støtte. *Sarva* betyder alle. *Anga* betyder lemmer.

Stillingen er bl.a. god, fordi den…

- strækker skuldre og nakke
- toner ben og balder
- stimulerer skjoldbruskirtlen, blærehalskirtlen (prostata) og organerne i maveregionen
- forbedrer fordøjelsen
- lindrer symptomerne på overgangsalder
- virker beroligende og afhjælper stress og mild depression
- reducerer træthed og afhjælper søvnløshed
- kan virker terapeutisk på astma, bihulebetændelse og infertilitet

Stillingen frarådes, hvis du…

- har problemer med nakken
- har hovedpine
- lider af diarre
- har forhøjet blodtryk

Nogle yogaretninger fraråder stillingen, når du har menstruation ud fra teorien om, at det får blodet til at løbe den »forkerte vej«. Andre gør ikke. Mærk efter, hvad der føles rigtigt og behageligt for dig og din krop.

Gravide kan godt lave Skulderstanden, hvis de er vant til at lave den fra før graviditeten.

Sådan laver du den:

Start liggende på ryggen på dit underlag med armene ned langs siderne. Put gerne et foldet tæppe eller to under måtten til at støtte inde under dine skuldre.

På en udånding presser du armene mod underlaget og løfter fødder og ben fra underlaget og trækker lårene op mod overkroppen. Bøj i knæene.

Fortsæt løftet, så også dit bækken, lænden og overkroppen slipper underlaget. Bøj i albuerne og placer dem tættere på hinanden bag ryggen. Støt på overarmen og støt med hænderne på ryggen.

På en indånding strækker du benene og skubber hælene op mod loftet. Gør bagsiden af dine ben så lang som muligt.

Kig mod brystet.

Er stillingen ny for dig, så hold den cirka et halvt minut. Øg stille og rolig med nogle sekunder, hver gang du laver den, indtil du kan blive i den i op mod 5 minutter. Kom ud af stillingen på en udånding, hvor du bøjer knæene ned til overkroppen og ruller overkroppen roligt og kontrolleret ned, hvirvel for hvirvel.

Vær opmærksom på…

Slap af i hals og tunge, imens du er i stillingen

Hold panden nogenlunde parallel med underlaget og hagen vinkelret på.

Arbejd på at løfte hele rygsøjlen fra underlaget.

Hold baghovedet på underlaget, imens du ruller ud af stillingen.

Tips til dig, der er ny på måtten

Hvis du har svært ved at komme op og blive i Skulderstanden, kan du lave den ved en væg.

Du kan også lave Benene-Op-Ad-Væggen stillingen – L'et – som alternativ, indtil du er klar til at løfte dig højere op.

Tip til dig, der er klar til større udfordringer

Prøv at tage hænderne væk fra ryggen i nogle kortere øjeblikke. Samtidig skubber du skulderbladene en smule ekstra indad, inden du igen placerer hænderne som støtte.

Ploven | Plow Pose | Halasana

Hala betyder plov.

Stillingen er bl.a. god, fordi den…

- strækker rygsøjle og skuldre
- stimulerer organerne i maveregionen og skjoldbruskirtlen
- reducerer træthed og stress
- virker beroligende
- kan virke terapeutisk på rygsmerter, hovedpine, bihulebetændelse, søvnløshed og infertilitet

Stillingen frarådes, hvis du…

- har problemer med nakken
- har diarre
- lider af astma
- har forhøjet blodtryk
- er gravid – med mindre du i forvejen er helt dus med stillingen og vant til at praktisere den.

For menstruation gælder de samme overvejelser som for bl.a. Skulderstanden

Sådan laver du den:

Typisk følger Ploven lige efter Skulderstanden.

På en udånding i Skulderstanden bøjer du i hofteleddet og sænker langsomt og kontrolleret dine tæer mod gulvet over dit hoved. Hænderne støtter fortsat på lænden.

Lad tåspidserne røre underlaget. Din overkrop skal så vidt muligt forblive vinkelret på underlaget, og dine ben gerne være helt strakte.

Når dine tæer er placeret, løfter du halebenet og øverste del af lårene opad mod loftet. Træk samtidig hagen væk fra brystet og slap af i hals og tunge.

Lad fortsat hænderne støtte på ryggen og hjælpe dig med at holde ryggen oppe (i modsætning til de strakte arme på illustrationen her).

Når du er blevet dus med stillingen, laver du den imellem 1 og 5 minutter. På en udånding løfter du benene retur i Skulderstanden. Herfra ruller du hele vejen ned, hvirvel for hvirvel, til rygliggende position.

Vær opmærksom på…

At slappe af i nakke og hals, imens du er i stillingen.

Skub skulderbladene ind mod rygsøjlen, så du åbner brystet i stillingen, frem for at mase det sammen.

Træk vejret roligt og kontrolleret, imens du ligger i stillingen. Den kan godt føles intens, indtil du vænner dig til den.

Tip til dig, der er ny på måtten

Kan dine fødder ikke nå underlaget, eller føles det ubehageligt, når de gør det, kan du placere en stol eller lignende til at lade dem støtte på. Placer den op ad en væg, så den ikke rykker sig. Prøv dig frem med afstanden, så du får din støtte placeret, hvor den virker bedst. Fra Skulderstanden sænker du så fødderne ned som beskrevet oven for – du støtter dem bare på stolen i stedet for gulvet.

Tip til dig, der er klar til større udfordringer

I stedet for at støtte med hænderne på lænden, kan du strække armene ud bag ryggen (som vist på illustrationen her). Saml hænderne og lad armene ligge strakt ud på underlaget. Når du skal ud af stillingen, tager du hænderne tilbage på lænden, inden du løfter benene tilbage til Skulderstanden og videre ned der fra.

Fisken | Fish Pose | Matsyasana

Matsya betyder fisk.

Stillingen siges traditionelt at kunne få bugt med enhver dårligdom.

Stillingen er bl.a. god, fordi den…

- strækker hoftebøjerne, maven, musklerne imellem ribbenene og halsen
- styrker musklerne i den øverste del af ryggen og i nakken
- forbedrer din holdning
- er gavnlig, hvis du døjer med forstoppelse, lettere rygproblemer eller har menstruationssmerter.
- kan virke terapeutisk på træthed og spændinger

Stillingen frarådes, hvis du…

- har alvorlige problemer med lænd eller nakke
- har forhøjet eller for lavt blodtryk
- lider af migræne
- døjer med søvnløshed

Sådan laver du den:

Start liggende på ryggen med knæene bøjet og fødderne placeret i gulvet.

På en indånding løfter du enden en lille smule og lægger hænderne ind under balderne. Håndfladerne vender ned mod underlaget. Hvil balderne på håndryggene. Underarme og albuer holder du tæt ind til overkroppen.

På en indånding skubber du fra med underarme og albuer, klemmer skulderbladene ind mod rygsøjlen og løfter hovedet og den øverste del din overkrop op fra underlaget. Kig let bagover og sæt hovedet – enten baghovedet eller toppen af hovedet - i underlaget. Undgå at lægge vægten på hovedet – støt blot meget let på det.

Stræk benene ud på underlaget, hvis du kan det. Ellers holder du dem bøjede med fodsålerne i gulvet.

Bliv i stillingen i op mod et halvt minut, imens du ånder roligt og kontrolleret. Kom ud af den på udånding, hvor du sænker overkrop og hoved tilbage til underlaget. Træk derefter gerne dine lår op til maven, bøj i knæene og lad kroppen slappe lidt af den »modsatte vej«.

Vær opmærksom på…

At du ikke lægger kropsvægten over på nakke n og hovedet.

Tip til dig, der er ny på måtten:

Hvis stillingen føles ubehagelig i hals og nakke, eller hvis du fornemmer, at du skubber vægten op på hovedet, kan du prøve at lave løftet lidt mindre – sænk brystet lidt tilbage mod gulvet. Du kan også lægge et foldet tæppe under dit baghoved som let støtte.

Tips til dig, der er klar til større udfordringer:

Du kan gøre stillingen mere udfordrende ved at samle hænderne over kroppen med armene strakte og fingerspidserne pegende op mod loftet.

Stillingen kan også laves med løftede ben. Du starter helt som beskrevet oven for, men i stedet for at lade de strakte ben ligge på underlaget, løfter du dem på en udånding op i en 45 graders vinkel fra gulvet. Dette løft holder du i op mod et halvt minut, inden du på en udånding sænker benene langsomt og kontrolleret til underlaget.

Endelig kan du lave Fisken med benene i Lotusstilling. Dette er den helt traditionelle udgave, som dog for de fleste kræver lang tids øvelse.

Den døde mand | Corpse Pose | Savasana

Den Døde Mand er afslutningsstillingen i din yogapraksis. Det er den, du afspænder i, før du vender tilbage til hverdagen fra din praksis med fornyet energi. Undervurder ikke dens betydning – og giv dig altid tid til at lægge dig godt til rette i den og finjustere stillingen, så du får mest muligt ud af din afspænding.

Stillingen er bl.a. god, fordi den…

- afspænder kroppen
- lindrer hovedpine, træthed og søvnløshed
- beroliger hjernen og lindrer stress og mild depression
- kan sænke blodtrykket

Stillingen frarådes, hvis du…

- har problemer med ryggen. Lav i givet fald stillingen med bøjede knæ og fødderne i gulvet med en hoftebreddes afstand imellem. Brug gerne en pude eller andet under knæene.

Gravide kan lægge puder under skuldre, nakke og hoved, så overkroppen løftes til en behagelig position.

Sådan laver du den:

Læg dig på ryggen og lad fødderne falde let ud til siden.

Placer armene en smule ud fra kroppen. Håndfladerne vender opad.

Lad kroppen blive tung og afslappet.

Giv slip på al kontrol af vejrtrækningen. Den skal have lov til at passe sig selv og finde sin helt naturlige rytme.

En tommelfingerregel er, at du ligger i Den Døde Mand i 5 minutter for hver halve time, din praksis har varet. Laver du yoga i en time, afspænder du i de sidste 10 minutter.

Herefter tager du nogle dybe åndinger. Bevæger fingre og tæer let, så du vækker kroppen igen. Bøj knæene og før lårene op til brystet og tag fat om dem. Rul over til den ene side og lig der – stadig med lukkede øjne – et par åndinger.

Når du føler dig klar til det, kommer du hele vejen op til en siddende position og åbner langsomt øjnene.

Vær opmærksom på…

Afspændingen er en lige så vigtig del som resten af yogapraksisen. Det er her, din krop og dit hoved for alvor får mulighed for at fordøje det, du har lavet. Så snyd aldrig dig selv for tiden her. Brug hellere 5 minutter ekstra her end på andre stillinger, hvis tiden en dag er knap, og du skal vælge.

Tips til dig, der er ny på måtten

Brug tæpper og puder til at finde en rigtig behagelig stilling, hvor hele kroppen slapper af. Giv dig god tid til at justere og få dig lagt bedst muligt til rette.

Hvis du føler, at du spænder omkring låret, hoften og lysken, kan du placere en sandsæk eller noget tilsvarende tungt (5-6 kg) hen over den øverste del af låret. Det skal få dig til at slappe af i lårene – og resten af kroppen – så du kan fornemme, hvordan de smelter ned mod underlaget.

Tip til dig, der er klar til større udfordringer

Giv slip på alle tanker og bekymringer, imens du ligger i stillingen. Øv dig i at tømme hovedet fuldstændig og at sende de tanker, der undervejs måtte dukke op, af sted igen, så også dit hoved får fuldstændig ro og hvile.

Fertilitetsyoga praksis

Du kan skrue din fertilitetsyoga praksis sammen præcis, som du lyster. Der er ikke noget rigtigt eller forkert – men for at få et vist flow og gøre træningen så behagelig og afslappende som muligt, kan det være en god idé at starte stående og slutte siddende.

Stillingerne, vi har gennemgået på de foregående sider, kan du bruge til en god, lille kort praksis, der tager cirka 30 minutter. Den finder du på næste side.

Har du brug for mere inspiration – til flere stillinger, til længere eller til mere begyndervenlige programmer – kan du finde dem i *Fertilitetsyoga – kom godt i gang*. Der får du bl.a. en lang udgave med fuldt program til dage, hvor du har tid og overskud til det. Og du får et godt begynderprogram, hvis du er ny til yoga og gerne vil gøre noget godt for din fertilitet – og for resten af dig selv i øvrigt. Disse programmer tager 60 til 90 minutter og kommer endnu bedre og dybere omkring hele dig.

Et lille yogaprogram

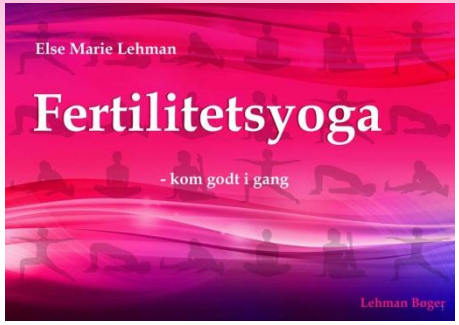
Husk din afspænding

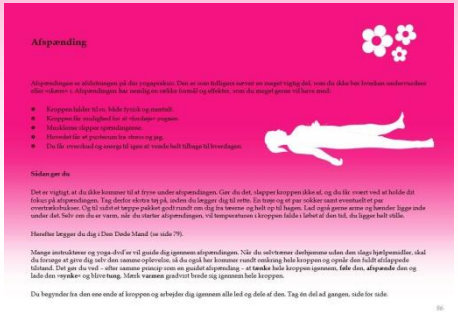
Afspændingen er afslutningen på din yogapraksis. Den er en meget vigtig del, som du ikke bør hverken undervurdere eller »skære« i. Afspændingen har nemlig en række formål og effekter, som du meget gerne vil have med:

- Kroppen falder til ro, både fysisk og mentalt.
- Kroppen får mulighed for at »fordøje« yogaen.
- Musklerne slipper spændingerne.
- Hovedet får et pusterum fra stress og jag.
- Du får overskud og energi til igen at vende helt tilbage til hverdagen.

En afspænding handler ikke om bare at ligge og ”blunde”. En god afspænding er ikke helt nem, slet ikke for nybegyndere, så den kræver kendskab til teknikken og fuld opmærksomhed undervej. Du kan få dvd’er m.v., der guider dig igennem afspændingen, så du når hele kroppen igennem og får gode råd til, hvordan du spænder bedst muligt af i krop og hoved imens. Præcis, som en instruktør typisk vil gøre, når du er til en yogaklasse.

I ***Fertilitetsyoga – kom godt i gang*** gennemgår vi også teknikken, og du får en trin-for-trin guide til, hvordan du når fra top til tå samt enkle tommelfingerregler omkring, hvor længe en god afspænding bør vare.





Når du vil videre eller vide mere…

… kan du fortsætte i e-bogen her:

Om forfatteren

Else Marie Lehman (1973) er uddannet cand.negot. Hun arbejder som freelancejournalist og skriver for forskellige fag- og livsstilsmagasiner. Er bl.a. forfatter til bøgerne *Klar til børn - guide til sundhed og fertilitet* (Lindhardt og Ringhof 2009), som bl.a. omhandler fertilitetsyoga, og *I form på farten* (Lindhardt og Ringhof 2007), der indeholder et stort afsnit om yoga.

Derudover er Else Marie uddannet instruktør i spinning, aerobic, BTS BodyPump (Les Mills) og yoga. Hun har lang undervisningserfaring, bl.a. fra fitnesskæde SATS.

Else Marie har været igennem to fertilitetsbehandlingsforløb - et længere og et kortere. Det var i løbet af det første, at hun lærte fertilitetsyogaen at kende.

I dag har Else Marie døtrene Louise (2008) og Laura (2010) med sin mand Thomas.

Du kan finde Else Marie på bloggene elsemarielehman.net og fertilitetsguiden.dk.

Fertilitetsyoga – en smagsprøve.

I denne lille træningsguide får du en smagsprøve på den variant af yogaen, som blandt venner kaldes fertilitetsyoga. Du får et lille træningsprogram, som du kan bruge hjemme på stuegulvet, og vi gennemgår grundigt alle de stillinger, der indgår i det.

Guiden er et mindre uddrag af e-bogen ***Fertilitetsyoga – kom godt i gang,*** som dykker dybere ned i denne variant af yogaen og giver en grundig introduktion til både teknik, udstyr, flere stillinger og programmer af forskellig længde og sværhedsgrad.

Forfatteren har undervist i yoga i en årrække og har selv brugt fertilitetsyogaen i forbindelse med behandling for ufrivillig barnløshed. I dag er hun mor til to piger og dyrker stadig yoga både med dem og alene.

ISBN: 978-87-92989-02-4

Lehman Bøger