

YOMI Pregnancy & Beyond

KURSMATERIAL



YOGOBE

Välkommen!

Oavsett om du funderar på att bli gravid, är tidigt gravid, sent gravid eller precis nybliven förälder så hoppas vi att du kommer finna den här kursen spännande och givande. Förutom introduktionen och de sex föreläsningarna ingår även det här kursmaterialet, som ger dig en glimt av den fantastiska kunskap som finns kring graviditet och vägen in i föräldrskapet.

Kursen fokuserar främst på det existentiella perspektivet på föräldrskap och identitetsskapande och mindre på naturvetenskapliga så vi hoppas att du kommer tycka att den skiljer sig en del från andra kurser ute på marknaden. Här får du också en samlad kunskap från oss som barnmorska och psykolog i en unik kombination. Vi kommer givetvis att använda oss av den kompetens och expertis vi besitter och vilar på den stolthet vi har i våra legitimationer. Med det sagt tycker vi att det är väldigt viktigt att betona att forskning och expertis inte alltid har svaret på allt och att intuition är en av de viktigaste delarna i att föda barn och bli förälder. Vi uppmuntrar dig gång på gång att känna trygghet och tillit till dig själv. Är det något vi önskar att du ska bära med dig från den här kursen så är det just detta.

Kursens tre delar

Genom våra respektive föreläsningar, praktiska övningar i andning och meditation samt yogapraktik kommer vi att guida dig igenom var och en av våra tre delar av kursen – **JAGET**, **VIET** och **BARNET**. **JAGET** fokuserar just på att hantera det som händer inom dig när du eller din partner är gravid och övergår till att bli förälder, **VIET** på det som händer i en relation när man är gravid eller får ett barn. Det mesta berör partnerrelationen men vi kommer också till viss del komma in på den by som krävs för att uppfostra ett barn. I **BARNET** fokuserar vi på relationen mellan barn och förälder och vad som är viktigt att veta för dig som blivande eller nybliven förälder när det kommer till de emotionella och relationella aspekterna av föräldrablivande.

Vi kommer att beröra hur man kan anpassa sig till kroppen då man är gravid och

givetvis ska vi även känna in och röra på kroppen med hjälp av yogan. Yogan och andningen blir ett naturligt element att arbeta med inför en förlossning då den bidrar med en träning i uppmärksamhet som är svårslagen. Därtill ökar möjligheten för det viktiga men ack så blyga hormonet, oxytocin, att få det utrymme det behöver. Mycket mer om det under kursens gång. Vi önskar också bidra med ett mer nyanserat perspektiv på hur vi ser på förberedelser på födande och tiden därefter, post partum. Detta är en tid då många känslor ryms inom oss. Vi vet att de allra flesta föräldrar älskar sina barn till döds. Det innebär inte att man inte tidvis håller på att gå sönder. Från högt till lågt och från de mest magiska stunder till fullständig förtvivlan. Den resan är du på just nu och vi är glada att få vara med, som en liten pusselbit i det stora pussel av det förberedandet på födande och föräldrablivande som du håller på att skapa just nu.

Slutligen vill vi introducera de två mantran som den här kursen vilar på och återkommer till gång på gång. Vad vi menar med dessa kommer du att få lära dig mycket om under kursens gång men vi vill att du ska ha hört dem redan nu:

- ***Alla är olika***
- ***Inspiration inte imitation***

Vi som har gjort den här kursen

Asabea Britton – Mamma till tre små barn. Legitimerad barnmorska och sjuksköterska med ett särskilt intresse för förlossningsförberedelse och amning. Författare till böckerna ***Föda – En handbok i fysisk och mental förberedelse***, ***Nära – att ge näring och närhet till ett litet barn*** och barnboken ***Hur blev jag till? Och hur kom jag ut?*** Ena halvan av podcasten ***Okrystat***. Utbildad inom birth trauma resolution – BTR och hypnobirthing. Medgrundare till Sveriges största digitala hypnobirthingkurs “Hypnokurs”. Driver ett populärt Instagramkonto där hon delar kunskap om graviditet, födande och postpartum.

Maria Johansson – 3-barnsmamma boende i Skåne. Legitimerad psykolog och specialist i psykologisk behandling. Flera års arbete av terapi med både vuxna och barn. ***Specialiserad inom trauma, parterapi och samsjuklighet***. Van handledare

och föreläsare. Medgrundare av **YOMI-metoden** som är en metod som integrerar psykologisk kunskap med praktiken av yoga och mindfulness och publicerad författare på forskning inom denna metod. Yogainstruktör inom **ISHTA-yoga, 500H**. Har drivit egen yogastudio och håller regelbundet retreats och klasser.

*Vi är en
Vi är två
Vi är både en och två
Vi är varken en eller två*

JONNA BORNEMARK