

Ερωτηματολόγιο

- Αναφέρετε τα 8 στάδια του Patanjali. Αναγνωρίζετε αυτά τα στάδια στα μαθήματα περιγεννητικής γιόγκα;
- Ποια είναι τα 5 koshas ή περιβλήματα της ανθρώπινης ύπαρξης; Πως “θρέφεται” και αναπτύσσεται το κάθε ένα από αυτά, κατά τη γνώμη σας;
- Αναφέρετε τα 7 βασικά ενεργειακά κέντρα (όνομα, περιοχή στο σώμα, χρώμα, ποιότητες). Με ποια θα επιλέγατε να δουλέψετε περισσότερο στην εγκυμοσύνη;
- Γιατί είναι σημαντική η εργασία με τη φωνή και η χαλάρωση του λαιμού και της γνάθου κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης; Τι πρακτικές θα επιλέγατε εσείς για αυτό το σκοπό;
- Κυκλική φύση της γυναίκας. Πείτε δυο λόγια για το πως την αντιλαμβάνεστε εσείς, παραδείγματα από την καθημερινή ζωή και πως οι γυναίκες μπορούν να φροντίσουν τους εαυτούς τους σε διαφορετικές περιόδους, σεβόμενες την κυκλική φύση; Ποιες είναι οι σπουδαιότερες κυκλικές φάσεις;
- Ποιες πρακτικές αποφεύγουμε στην εγκυμοσύνη και ποιες χρειάζεται να προσέχουμε ιδιαίτερα;
 - Ποιες είναι οι πρακτικές που επιλέγουμε να καθοδηγούμε πιο συχνά στα μαθήματα prenatal;
- Παρατηρώντας τη στάση σώματος μιας μαθήτριας, ποιες είναι οι αρχές και οι οδηγίες ευθυγράμμισης στις οποίες δίνω ιδιαίτερη βαρύτητα και γιατί;
- Γιατί είναι σημαντική η ενδυνάμωση του πυελικού εδάφους; Περιγράψτε μια πρακτική καθοδηγούμενη από εσάς (περιλαμβάνοντας οραματισμό, αναπνοή, ή ότι άλλο θέλετε).
- Ποιές είναι οι βασικές ορμόνες της κύησης και πώς επηρεάζουν το σώμα και τα συναισθήματα της εγκύου;

- Φτιάξτε ένα σύντομο πλάνο μαθήματος (~45 λεπτά), δίνοντας έμφαση σε πρακτικές προετοιμασίας για τον τοκετό (θεωρώντας πως έχετε μια ομάδα γυναικών όπου πολλές από αυτές πλησιάζουν στη γέννα των μωρών τους.
- Φτιάξτε ένα σύντομο πλάνο (~45 λεπτά), θεωρώντας πως οι περισσότερες γυναίκες βρίσκονται στο 2ο τρίμηνο. Σε ποιες πρακτικές θα δίνετε έμφαση;
- Φτιάξτε ένα πλάνο ολόκληρου μαθήματος αποκλειστικά με χρήση της μπάλας.
- Περιγράψτε σύντομα πως θα διαχειριζόσασταν τις παρακάτω καταστάσεις. Τι πρακτικές θα καθοδηγούσατε, ποιες θα αποφεύγατε ή ποιες παραλλαγές θα προτείνατε;
 - Γυναίκα πολύ κουρασμένη
 - Που ζαλίζεται κατά τις μεταβάσεις
 - Που ζαλίζεται όταν ξαπλώνει
 - Πόνος στην ηβική σύμφυση
 - Πόνος στη μέση
 - Κοντός τράχηλος
 - Πλακούντας πρόδρομος ή πολύ χαμηλά
 - Προεκλαμψία
 - Διαβήτης
 - Ισχιακό μωρό
 - Καούρα ή ναυτία
 - Λαχάνιασμα
- 2τόκος 39 εβδομάδων (1ο παιδι ΦΤ) στην αρχή του ενεργού σταδίου του τοκετού σε αριστερή οπισθία προβολή με βαθμό εμπέδωσης -2.
 - α) Αναφέρετε τρόπους το μωρό να γυρίσει σε πρόσθια ινιακή προβολή
 - β) Αναφέρετε θέσεις - στάσεις εμπέδωσης
- Έγκυος 33 εβδομάδων με ισχιακή προβολή και με υπέρταση κύησης ρυθμιζόμενη.
- α) Αναφέρετε θέσεις που θα ευνοήσουν το μωρό να γυρίσει σε κεφαλική προβολή
- β) Αναφέρετε θέσεις εμπέδωσης
- Σε τι βοηθάει η άσκηση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης; Αναφέρετε 7 παραδείγματα.

- Αναφέρετε τρόπους χαλάρωσης και ευεξίας μια εγκύου.
- Ποιες είναι οι βασικές οδηγίες για το πρώτο διάστημα μετά τον τοκετό; Ποιες πρακτικές θα προτείνατε σε μια γυναίκα κατά τη διάρκεια της λοχείας;
- Σε ποιες πρακτικές δίνουμε βαρύτητα και καθοδηγούμε σε κάθε μάθημα postnatal yoga;
- Φτιάξτε ένα σύντομο πλάνο μαθήματος Postnatal για μαμάδες με μωρά έως 3-4 μηνών.
- Φτιάξτε ένα σύντομο πλάνο μαθήματος Postnatal για μαμάδες με μωρά μεγαλύτερα των 3 μηνών.
- Ποια είναι τα props που θα χρειαστείτε για τα μαθήματα σας;
- Καταγράψτε 3 χρήσεις του Rebozo στην κύηση και 3 στη Λοχεία.
- Τι πιστεύετε πως αναζητούν οι γυναίκες στα μαθήματα Prenatal και Postnatal αντίστοιχα;
- Γιατί επιλέξατε αυτή την εκπαίδευση; Τι θέλετε εσείς οι ίδιες να αποκομίστε ή να προσφέρετε μέσα από τη διδασκαλία της περιγεννητικής yoga;
- Τι σας προσέφερε προσωπικά αυτή η εκπαίδευση και πως σας άλλαξε;
- Με ποιον τρόπο θα εξελίξετε τις ικανότητες διδασκαλίας σας μετά το πέρας του εκπαιδευτικού προγράμματος;
- Πόσο ευχαριστημένες ή όχι μείνατε από την εκπαίδευση, το γνωστικό υλικό και την οργάνωση; Θα προτείνατε κάποια αλλαγή;