

# Das Wunder des Lebens

Im Einklang mit dem eigenen Rhythmus  
und Bauchgefühl: Yoga für Schwangere

**M**it dem positiven Ergebnis eines Schwangerschaftstests beginnt auf jeden Fall ein neuer Abschnitt im Leben einer Frau. Ein feiner Strich in einem kleinen Fen-

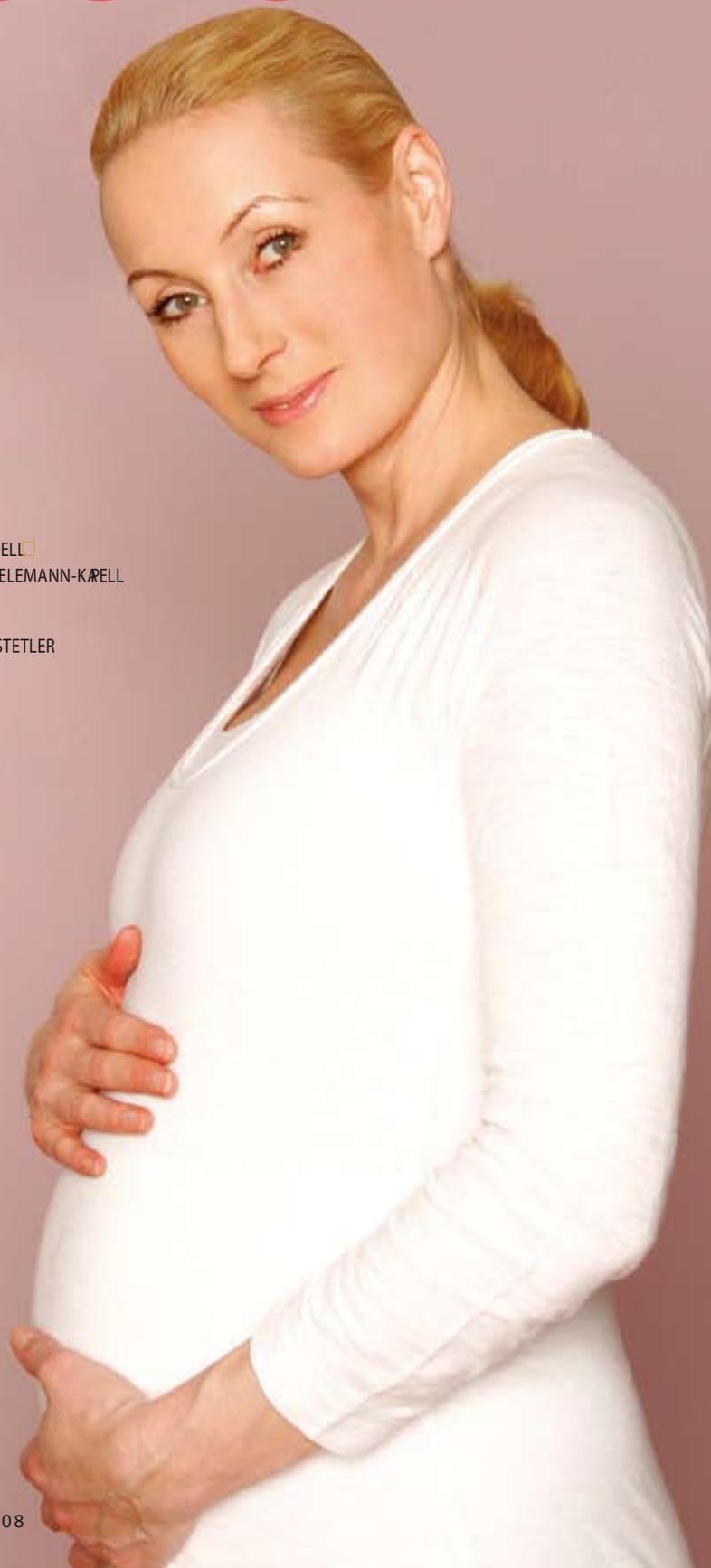
ster – und plötzlich scheint es so, als würde die ganze Welt für einen Moment stillstehen. Frau ahnt: Vieles wird sich ändern. Leichter wird es kaum. Nicht jede werdende Mutter schwebt sofort auf Wolke 7, trotzdem ist es für die meisten schon ein bisschen so, als würde der Himmel aufgehen.

Ein Kind zur Welt zu bringen ist eine Einladung am Schöpfungsprozess teilzuhaben. Was gibt es Wesentlicheres? Mit der Empfängnis beginnt aber auch bereits die Verantwortung für das neue Leben. Im ersten Schwangerschaftstrimester werden bereits die Weichen für später gestellt. Dies ist die Zeit, in der das Nest gebaut wird. Die ersten drei Monate sind nicht so ganz ohne. Viele schwangere Frauen warten deshalb auch erstmal ab, bevor sie die freudige Neuigkeit an die große Glocke hängen.

Überraschend ist allerdings, dass ein Großteil werdender Mütter – besonders die körperlich aktiven – ihr reguläres Yoga- oder Fitness-Programm häufig einfach erstmal so weiter machen wie bisher. Gut, schwanger zu sein ist keine Krankheit und auch an dem Spruch: „Was sitzt, das sitzt“ könnte etwas Wahres dran sein. Dabei sollte aber auch beachtet werden, dass besonders in der Frühschwangerschaft gravierende Veränderungen im mütterlichen Organismus stattfinden. So wird z.B. der Sauerstoffbedarf erhöht, die Herzfrequenz gesteigert und der Blutdruck wird labil. Außerdem kommt es zu einer Zunahme

TEXT + MODELL ]  
PATRICIA THIELEMANN-KRELL

FOTOS ]  
MELISSA HOSTETLER



»Gut ausgebildete Pränatal-Yoga-Lehrer wissen, dass gesunde Schwangere sehr wohl auch gefordert werden können, aber eben durch spezielle Übungen, die den Bedürfnissen der werdenden Mütter gerecht werden und dabei dem Baby niemals schaden.«

der venösen Kapazität, sowie zu einer hormonell bedingten Auflockerung der Sehnen, Bänder und Gelenke. Dass die vielen Veränderungen auch die Psyche beeinflussen, erklärt sich von selbst. Eine Schwangerschaft stellt also eine physiologische und auch seelische Ausnahmesituation im Leben einer Frau dar. Das Yoga-Programm sollte dementsprechend auf die besonderen Bedürfnisse schwangerer Frauen ausgerichtet sein und dies gleich von Anfang an. Viele der herkömmlichen Yoga- und Atemübungen sind für werdende Mütter nicht geeignet. Insgesamt lässt sich sagen, dass ein zu herausforderndes Yoga-Programm unnötigen Stress für Mutter und Kind bedeutet. Dies ist ein ganz wesentlicher Aspekt, denn selbst wenn die werdende Mutter meint, ihr reguläres Yoga-Programm aufrecht erhalten zu müssen, so hat sie doch auch eine Verantwortung ihrem Baby gegenüber. In einer Studie der Berliner Universitätsklinik Charité haben Forscher einen deutlichen Zusammenhang zwischen Stress in der Schwangerschaft und Fehlgeburten gefunden. Danach haben werdende Mütter, die größeren Belastungen ausgesetzt sind, möglicherweise geringere Mengen des Hormons Progesteron im Blut – ein Stoff, der auch das Immunsystem der Mutter darin unterstützt, die körperfremden Zellen von Baby und Plazenta zu tolerieren. Auch das Ergebnis einer aktuellen dänischen Studie belegt, dass zu viel körperliche Betätigung in der Frühschwangerschaft ein erhöhtes Fehlgeburtsrisiko darstellt.

**W**ie viel aber ist zu viel? Zuerst sollte man vielleicht nach den Beweggründen der werdenden Mütter fragen. Warum halten Schwangere häufig an ihrem alten Yoga-Programm fest? Nicht jede Schwangere weiß, dass in einer regulären Yogaklasse nicht gezielt genug auf ihre Bedürfnisse eingegangen werden kann. Es ist nicht zu erwarten, dass jeder Yogalehrer genau weiß, welche Übungen schwangerschaftstauglich sind und wel-

che unbedingt modifiziert oder sogar ganz weglassen werden sollten. Hin und wieder ist es auch eine Frage des Vertrauens. Nicht jeder Frau fällt es leicht, auf den Yoga-Lehrer zuzugehen, um mit ihm über ein so persönliches Ereignis wie die Schwangerschaft zu sprechen. Es kann auch sein, dass es einfach eine Weile braucht, bis die werdende Mutter wirklich einen Bezug zu ihrer Schwangerschaft aufgebaut hat. In diesem Falle wirkt es meist beruhigend, trotz der großen Neuigkeit erstmal genauso weitermachen zu können wie bisher. Besonders ehrgeizige Frauen setzen sich selbst in der Zeit der Schwangerschaft gerne einem gewaltigen Leistungsdruck aus. Auf einmal geht es dann weniger um das Wohlbefinden von Mutter und Kind, sondern vielmehr darum, in der Lage zu sein, kräftemäßig weiter mithalten zu können. Ein weiterer Grund ist möglicherweise, dass die Frau sich Sorgen macht, in der Schwangerschaft übermäßig zuzunehmen und deshalb an einem möglichst anstrengenden Programm festhält. Was auch immer die Gründe der einzelnen Frau sein mögen, letztendlich ist und bleibt es allein ihre Entscheidung, in welchem Maße sie sich während der Schwangerschaft körperlich betätigen möchte. Viel zu oft werden zukünftige oder frisch gebackene Mütter mit gut gemeinten Ratschlägen regelrecht erschlagen. Da ist es kein Wunder, dass eine moderne, selbstbestimmte Frau sich nicht in alte festgefahrene Bahnen drängen lassen will. Ehrlich gesagt haftet dem herkömmlichen Schwangerschaftsyogakurs auch heute manchmal noch so etwas wie ein Makel an. Natürlich gibt es tatsächlich Yogakurse für werdende Mütter, in denen eher ein verschlafenes, langweiliges Gymnastikprogramm aufgefahren wird. Es geht aber mittlerweile auch ganz anders. Genauso wie Yoga sich im Allgemeinen den Bedürfnissen der Menschen von heute angepasst hat, so hat sich auch der Pränatal- und Postnatale-Yoga weiterentwickelt. Gut ausgebildete Pränatal-Yoga-Lehrer wissen,

dass gesunde Schwangere sehr wohl auch gefordert werden können, aber eben durch spezielle Übungen, die den Bedürfnissen der werdenden Mütter gerecht werden und dabei dem Baby niemals schaden.

**F**ür das erste Trimenon gilt die Devise „weniger ist mehr“. Wenn irgend möglich, sollte die werdende Mutter in den ersten Monaten der Schwangerschaft versuchen, einen Gang herunterzuschalten. Dass das Herunterschalten bei einer äußerst Yoga-erfahrenen Frau anders aussieht als bei einer absoluten Anfängerin erklärt sich von selbst. Im zweiten Trimenon darf sich die Frau durch Haltungen, die für die Zeit der Schwangerschaft geeignet sind, gerne fordern. Dies setzt selbstverständlich voraus, dass die Schwangerschaft bis dahin unkompliziert verlaufen ist und dass die werdende Mutter beim Üben immer auf ihre eigenen Grenzen achtet.

**I**st die Frau erstmal im dritten Trimenon angekommen, ist es nicht mehr weit bis zur Entbindung. Durch das Mehrgewicht und die Größe des Bauches ist der Bewegungsfreiraum meist eingeschränkt. Viele Schwangere setzen sich in dieser Phase verstärkt mit dem Thema Geburt sowie dem Leben mit dem Neugeborenen auseinander. Durch besondere Atem- und Körperübungen ist es möglich, sich optimal auf die Geburt vorzubereiten. Letztendlich heißt gebären aber loslassen, eben nicht „machen“. Was kommt, kommt. Es erfordert vor allem Vertrauen und Hingabe, sich ganz mit Leib und Seele auf dieses große Ereignis einlassen zu können. Für den Schwangerschaftsyoga-Lehrer ist es eine spannende Herausforderung, der Komplexität des Themas gerecht zu werden. Die Geburt ist eine Naturgewalt. Sie erfordert immense Kraft und uneingeschränkte Loslösung zugleich. Beides sollte durch Schwangerschaftsyoga gefördert werden – wohlgemerkt immer durch Übungen, die für Mutter und Kind geeignet sind.

**E**ine schwangere Frau erhält die Chance, die Zukunft positiv mitzugestalten. Trägt und gebärt sie ihr Kind im Namen der Liebe, so legt sie ihm eine bessere Welt zu Füßen.

# WORKSHOP

## Die Sinne zurückziehen

**1** Setzen Sie sich leicht erhöht auf die Kante einer gefalteten Wolldecke in den Schneidersitz. Richten Sie die Wirbelsäule auf. Die Sitzknochen bleiben am Boden verankert, der Scheitel strebt in Richtung Himmel. Legen Sie die eine Hand auf das Herz und die andere auf den Bauch. Schließen Sie die Augen. Atmen Sie bewusst für 2 tief durch die Nase ein und auch aus. Lassen Sie für eine Weile den Alltag hinter sich. Spüren Sie nach innen – hin zu Ihrem Baby. Achten Sie darauf, dass Ihre Wirbelsäule aufrecht und Ihr Brustbein erhoben bleibt. Erlauben Sie Ihrem Atem, zu seinem natürlichen Rhythmus hin zu finden. Bleiben Sie für mindestens 5 Minuten in dieser Haltung.



## Seitliche sitzende Vorbeuge

**2** Strecken Sie jetzt Ihr linkes Bein zur Seite hin aus. Ziehen Sie die Zehen zu sich heran. Pressen Sie durch den Fußballen nach vorne weg. Drücken Sie die Rückseite der Ferse zum Boden hin. Ihre Kniescheibe zeigt senkrecht nach oben. Die Muskulatur des Beines wird so aktiviert. (Durch die hormonellen Veränderungen in der Schwangerschaft wird der Körper sehr viel dehnbarer. Dies ist im Hinblick auf die Geburt positiv. Was aber den Yoga-Unterricht betrifft, so ist es wichtig, durch



das Anspannen bestimmter Muskelgruppen einer Überdehnung entgegen zu wirken. Ein weiterer wesentlicher Punkt ist, dass durch die korrekte äußere Form dem inneren Prozess der Loslösung Richtung verliehen wird). Setzen Sie Ihre linke Hand ebenfalls seitlich neben Ihnen ab. Achten Sie darauf, dass Ihr linker Arm nicht überstreckt, halten Sie hierfür den linken Ellenbogen leicht gebeugt. Ihre linke Schulter bleibt entspannt. Einatmen: Strecken Sie Ihren rechten Arm nach oben hin aus. Ziehen Sie durch die Fingerspitzen in Richtung Himmel. Ausatmen: Führen Sie den Handrücken jetzt ein wenig weiter nach hinten (Bild 2). Falls Sie während der Haltung die Tendenz haben sollten, Ihren Blick nach oben zu richten und Ihr Auge zu fixieren, lassen Sie Ihren Blick bewusst immer wieder weich nach innen gehen. Ihr linkes Ohr zieht sanft zur linken Schulter. Finden Sie für sich in jeder der Yoga -haltungen das für Sie angemessene Maß an Spannung. Die Idee ist, weder in den Haltungen zu „hängen“, noch sich in ihnen zu verfestigen. Bleiben Sie für 5 Atemzüge in dieser Position. Strecken Sie mit der folgenden Ausatmung Ihren rechten Arm lang nach links hin aus. Atmen Sie bewusst und tief für 5 weitere Atemzüge in Ihre Zwischenrippenmuskulatur auf der rechten Seite. Achten Sie darauf, dass Sie im Brustbein nicht einfallen und dass Ihr rechter Sitzknochen während der Übung weiterhin am Boden verankert bleibt (Bild 2a). Kommen Sie mit der folgenden Einatmung im großen Bogen zurück in die Ausgangsposition. Wechseln Sie die Seite.



### Weite sitzende Vorbeuge

**3** Legen Sie ein großes, festes Kissen vor sich. Strecken Sie die Beine zur Seite hin aus. Die Füße bleiben weiterhin aktiv. Um der Haltung noch mehr Aufrichtung zu verleihen, setzen Sie Ihre Fingerkuppen erstmal hinter sich auf. Einatmen: Heben Sie das Brustbein. Finden Sie Länge im Rücken. Ausatmen: Führen Sie die Hände nach vorne und umfassen Sie Ihr Kissen. Kommen Sie dabei mit langem Rücken für die sitzende weite Vorbeuge nach vorne. Legen Sie die Brust und die Stirn entspannt auf dem Kissen ab. Ihr Bauch sollte dahinter noch genügend Platz haben und nicht auf das Kissen gedrückt werden. Sollten Sie das Gefühl haben, dass diese Dehnung für Sie zu intensiv ist, nehmen Sie einfach ein zweites Kissen und legen Sie es auf das Erste. Bleiben Sie für 5-10 Atemzüge in dieser Position. Kommen Sie mit der folgenden Einatmung zurück in die Ausgangsposition.





## Modifizierter Sonnengruß für werdende Mütter

**4-16** Stellen Sie Ihre Füße mit den Zehen gerade nach vorne zeigend hüftbreit am hinteren Ende der Yogamatte auf. Führen Sie die Hände vor dem Herzen zusammen. Richten Sie Ihren Blick geradlinig nach vorne aus. Halten Sie Ihre Knie dabei leicht gebeugt. Streben Sie nach einer guten Aufrichtung, gleichen Sie bewusst ein eventuelles Hohlkreuz aus. Nehmen Sie sich hier in der Berghaltung einen Moment, um sich zu sammeln, um sich auf das Wesentliche zu besinnen. Bringen Sie sich ganz mit Leib und Seele in die Praxis ein (Bild 4). Einatmen: Führen Sie die Arme über die Seite nach oben (Bild 5). Ausatmen: Kommen Sie mit langem, gestrecktem Rücken und großzügig gebeugten Knien nach vorne (Bild 6) in die Vorbeuge (Bild 7). Einatmen: Wandern Sie mit den

händen nach vorne. Ausatmen: Senken Sie für den Vierfüßlerstand die Knie am Boden ab. Um Ihrem Bauch für den folgenden Bewegungsablauf genügend Platz zu geben, stellen Sie die Knie bitte etwas weiter auseinander. Stülpen Sie die Zehen hinten um (Bild 8). Einatmen: Verlagern Sie das Gewicht nach vorne in die Hände (Bild 9). Ausatmen: Setzen Sie sich zurück in Richtung Fersen. Die Sitzknochen streben dabei nicht nach unten, sondern nach hinten. Die Fingerspitzen ziehen nach vorne in Richtung vordere Mattenkante. Der Rücken gewinnt so an Länge (Bild 10). Einatmen: Kommen Sie zurück in den Vierfüßlerstand. Ausatmen: Hier. Einatmen: Führen Sie Ihren linken Fuß nach vorne. Setzen Sie ihn außen neben der Hand auf der Yogamatte ab. Das hintere Knie bleibt am Boden. Stülpen Sie jetzt





## Freie Bewegung

**17** Die folgende Übung ist keine Yoga-Haltung im herkömmlichen Sinne, trotzdem ist die Übung besonders im Hinblick auf die Geburt äußerst sinnvoll. Die werdende Mutter gebärt ihr Kind nicht sachlich aus dem Verstand heraus, sondern rein instinktiv-intuitiv. Die Energie, die Kraft unten im Becken will für die Geburt freigesetzt werden, nur dann ist die Frau im entscheidenden Moment wirklich in der Lage, mit dem gewaltigen Strom fließen zu können. Es gibt nicht die eine, perfekte Geburtsposition. Entscheidend ist, dass die Schwangere lernt, ihrem eigenen Rhythmus, ihrem Bauchgefühl zu folgen. Durch sinnliche,

freie Bewegung ist es möglich, Zugang zu dieser Ur-Kraft zu erlangen. Hat die Frau durch die Übung erstmal eine Verbindung zu jener Seite in sich aufgebaut, so spürt sie meist auch, dass sie keineswegs Opfer der Umstände sein muss. Im Gegenteil: die schwangere Frau erhält mit der Geburt ihres Kindes die Chance, ein wesentlicher Bestandteil der Schöpfung werden zu können. Die Möglichkeit, diese Einheit erleben zu dürfen, ist weiß Gott keine Qual, sondern ein großes Privileg. Macht und Ohnmacht liegen nicht weit von einander entfernt, vielleicht ist es deshalb nicht so offensichtlich, dass es dazwischen noch etwas gibt: Den Weg der Liebe, des Vertrauens und der Hingabe – den Weg des Yoga.

## Shavasana in Seitenlage

**18** Legen Sie sich für die Entspannung mit einem Kissen zwischen den Beinen vorzugsweise auf die linke Seite. (Auf der linken Seite liegend ist die Sauerstoffzufuhr zu ihrem Baby am besten gewährleistet.) Legen Sie ein zweites Kissen unter Ihren Kopf. Geben Sie Ihr Gewicht ganz an den Boden ab. Lassen Sie Ihrem Atem freien Lauf. Erlauben Sie, dass Raum und Zeit sich für eine Weile auflösen. Genießen Sie die Ruhe, den Frieden. Ihr Baby wird es Ihnen danken.



### Mehr Info

**Spirit Yoga** wurde aus verschiedenen Einflüssen heraus, vor allem aber durch den aus den USA stammenden „Forrest Yoga“ geboren. Spirit Yoga richtet sich insbesondere an modernen, freigeistigen Menschen hier, denn diese denkt und fühlt erfahrungsgemäß weder wie ein Amerikaner noch wie ein Inder. Die verschiedenen Haltungen werden im Spirit Yoga mit dem Ujjayi Atem synchronisiert.

Grundgedanke ist einerseits, einen Fluss, eine Dynamik in die Praxis zu bringen, die genügend Hitze erzeugt, um die Verspannungen regelrecht wegzuschmelzen und um die Lebensenergie freizusetzen. Andererseits aber auch, teilweise gezielt langsam zu arbeiten, d.h. länger in den einzelnen Asanas zu verweilen, sowie einzelne Bewegungsabläufe genauestens zu zergliedern. Dies wiederum hat den Vorteil systematisch und von innen heraus Kraft aufzubauen, sowie eine tiefere Verbindung zu Körper, Geist und Seele herstellen zu können.



**Patricia Thielemann** ist Yogalehrerin und Gründerin der renommierten Spirit Yoga Studios in Berlin. Weitere Informationen zu Spirit Yoga Klassen, Workshops und der Spirit Yogalehrerbildung finden Sie unter: [www.spiritryoga.de](http://www.spiritryoga.de)

**Termine:** September 2008, Berlin: Spiritryogalehrer-Ausbildung mit Patricia Thielemann und internationalen Gastlehrern wie Mark Whitwell, Max Strom, Rod Stryker, Dr. Eckard Wolz-Gottwald, u.v.m.