

Die Schwangerschaft bringt viele große Veränderungen. werdende Mütter brauchen deshalb ein sicheres Yoga-

Übungs-Programm, welches ganz ihren besonderen Bedürfnissen entspricht. Ein wohl ausgewogenes Schwangerschafts-yogaprogramm optimiert die Haltung, löst Verspannungen und baut Kraft auf. Nicht selten auftretende Beschwerden wie Sodbrennen, Schwellungen in den Beinen, Verdauungsbeschwerden, hormonell bedingte Missstimmungen und Angstzustände können durch eine sinnvolle Asana-Abfolge gelindert werden.

Durch Yoga gewinnt die Schwangere oft auch ein natürlicheres Verhältnis zur Geburt selbst und erkennt, dass die Macht ein Kind zu gebären in der Natur der Dinge liegt und dass es keine Qual, sondern ein Geschenk ist, die Geburt auf bewusste Art erleben zu dürfen. Die Geburt eines Kindes erfordert Kraft, Ausdauer, Flexibilität, Entspannung, innere

Ruhe, Intuition, Hingabe, Öffnung und Sanftmut. All diese Attribute werden durch Schwangerschafts-yoga gefördert.

Der bewusste Atem hilft der werdenden Mutter, mehr im Einklang mit ihrem Kind und dem Geburtsprozess an sich zu sein – d.h. die Schwangere lernt die Wehen wie eine Welle zu reiten und in den Phasen zwischen den Wehen bewusst immer wieder neue Kraft aufzutanken.



Yoga für Schwangere

Bestimmte hervorragende Geburtspositionen wie z.B. die Hockstellung werden im Schwangerschaftsyoga verstärkt einbezogen. Durch längeres Verweilen in verschiedenen Positionen wird das Durchhaltevermögen trainiert. Die Schwangere lernt sich besser kennen, d.h. sie nimmt wahr, wie sie mit anstrengenden Situationen umgeht. Denn Eines ist gewiss: wie eine Frau im Leben bzw. auf der Yogamatte auf Herausforderungen reagiert ist ein kleiner Vorgeschmack darauf, wie sie sich während der Geburt verhalten wird.

Schwangerschaftsyoga ist für viele Frauen die erste Begegnung mit Yoga überhaupt, deshalb ist es besonders erfreulich, dass nicht nur die Asanapraxis, sondern auch die Philosophie ein offenes Ohr findet. Das kommt nicht von ungefähr – die schwangere Frau darf schließlich teilhaben am großen Schöpfungsprozess und erspürt oft über das in ihr wachsende Baby instinktiv, was sonst für viele so schwer zu erfassen ist – diesen Funken des Allmächtigen, die Verbindung zu Gott und der Welt. Selbst eine noch so pragmatische Schwangere wandelt sich, spätestens durch die Grenzerfahrung der Geburt. Die Ruhe und Gelassenheit der Yoga übenden Mutter überträgt sich selbstverständlich auch auf das Kind. Ein Gefühl von Geborgenheit ist neben einer gesunden Ernährung das größte Geschenk, was eine werdende Mutter ihrem heranwachsenden Baby

machen kann. Sogar auf die Position des Kindes kann Yoga manchmal positiven Einfluss nehmen – so wird z.B. die Brücke empfohlen, um ein Kind, welches es sich im letzten Drittel der Schwangerschaft in der Steißlage gemütlich gemacht hat, zum Drehen zu bewegen. Yoga lädt ein, die Zeit anderer Umstände jeden Tag ganz bewusst erleben zu dürfen. Eines sollte jedoch beachtet werden: Wer in der Schwangerschaft Yoga üben möchte, egal wie erfahren, sollte auf keinen Fall einfach irgendeinen Yogakurs besuchen.

Eine große Anzahl der bekannten Yoga-haltungen ist für Schwangere nämlich eher ungeeignet. So ist z.B. bei bestimmten Dehnungen Vorsicht geboten – denn der Körper produziert bereits im ersten Trimester vermehrt das Hormon „Relaxin“, welches Sehnen und Bänder lockert, um während der Geburt das Becken genügend weiten zu können. Die Relaxin-Ausschüttung führt dazu, dass die Schwangere sehr viel flexibler ist als vor der Schwangerschaft, dabei mangelt es aber häufig an Spannkraft – somit besteht eine erhöhte Verletzungsgefahr. Eine gesunde Schwangere sollte aber sehr wohl auch gefordert werden, sonst wird die Praxis einseitig und verfehlt den Sinn.

Die folgende Übungsreihe kann von gesunden Schwangeren jedes Trimesters ausgeführt werden: Achten Sie darauf, dass Sie die verschiedenen Haltungen niemals mechanisch ausführen, sondern immer bewusst, liebevoll und forschend. Respektieren Sie Ihre eigenen Grenzen.

Besondere Umstände erfordern ein besonderes Yoga-Programm: Asanas für werdende Mütter.

TEXT ■ PATRICIA THIELEMANN

MODEL ■ ANNE LAUN

FOTOS ■ MELISSA HOSTETLER



1. Bei sich und dem Baby ankommen (Bild 1)

Setzen Sie sich auf die Kante einer gefalteten Wolldecke in den Schneidersitz. Richten Sie die Wirbelsäule auf, indem Sie die Sitzknochen im Boden verankern und den Scheitel in Richtung Himmel ziehen. Legen Sie die eine Hand auf das Herz und die andere Hand auf den Bauch. Schließen Sie die Augen. Atmen Sie tief durch die Nase ein und auch aus. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen. Mit jeder Einatmung werden Sie und Ihr Baby mit Lebenskraft versorgt. Mit jeder Ausatmung lösen Sie sich ganz bewusst von allem Müden, Schweren und Zerstreuten. Achten Sie darauf, dass Ihr Körper auch während der Ausatmungsphase die aufrechte Haltung beibehält. Für werdende Mütter ist dies besonders wichtig, denn mit dem Wachsen des Bauches wird das Atmen oft sehr viel beschwerlicher. Eine aufrechte Körperhaltung ist Grundvoraussetzung für den freien Fluss des Atems. Erlauben Sie Ihrem Atem seinen eigenen, natürlichen Rhythmus zu finden. Wie eine große Welle, die gleichmäßig hin und her schwappt, so trägt der Atem Sie mehr und mehr hinein in Ihre innere Welt, hin zur Quelle der Intuition, des Instinktes und der Herzenswärme, hin zu Ihrem Baby.



Übungen im Vierfüßlerstand

Die verschiedenen Übungen im Vierfüßlerstand erhalten die Beweglichkeit der Wirbelsäule und wirken oft wohltuend bei Beschwerden im unteren Rücken. Außerdem ist der Vierfüßlerstand eine hervorragende Geburtsposition.

Katze/Kuh (Bild 2)

Setzen Sie die Hände im Vierfüßlerstand so auf, dass die Finger nach vorne zeigen und die Handgelenke genau unter den Schultern stehen. Einatmen: Kommen Sie ins Hohlkreuz und schauen Sie dabei nach oben. Ausatmen: Runden Sie Ihren Rücken und schauen Sie zum Bauch hin. Üben Sie zehn Abfolgen; Atem und Bewegung verlaufen synchron.

Becken kreisen

Lassen Sie im Vierfüßlerstand vom Steißbein initiiert Ihr Becken kreisen - stellen Sie sich vor, Sie malen mit Ihrem Steißbein gegen die Wand hinter sich einen schallplattengroßen Kreis. Achten sie darauf, dass das Ganze nicht eckig wird, sondern wirklich rund bleibt. Die Übung sollte so ausgeführt werden, dass sie angenehm und wohltuend für den Rücken ist. 25 mal in die eine Richtung, dann in die andere.



3



Embryo-Haltung (Bild 3)

Für die Embryo-Haltung bringen Sie die Knie etwas weiter auseinander. Bauch und Brust sollten genügend Platz haben, wenn Sie mit dem Oberkörper nach vorne kommen. Legen Sie Brust und Stirn am besten vor sich auf einem

großen, festen Kissen ab. Die Sitzknochen liegen auf den Fersen. Spüren Sie, wie sich der untere Rücken mit jeder Einatmung weitet und wie Verbrauchtes mit jeder Ausatmung los gelassen wird. Jeder weitere bewusste, gleichmäßig-tiefe Atemzug schenkt Ihnen ein Stück mehr innere Weite, neue Lebensenergie und Leichtigkeit.

Vom Berg in den halben Sonnen- gruß und in die Hockstellung

Stellen Sie die Füße hüftbreit. Achten Sie darauf, dass Ihre Zehenspitzen gerade nach vorne zeigen. Spüren Sie, wie Ihre Fußsohlen den Boden gleichmäßig belasten und wie Ihr Scheitel nach oben in Richtung Himmel strebt. Die Knie sind leicht gebeugt. Nehmen Sie eine aufrechte Körperhaltung ein. Finden Sie in Ihrer aufrechten Körperhaltung eine gute Grundspannung. Die Spannung im Körper spiegelt sich in Ihrer geistigen Haltung wieder, diese ist wach und klar. Führen Sie die Hände vor dem Herzen zusammen. Optimieren Sie noch einmal die Qualität Ihrer Atmung. Führen Sie mit der Einatmung die Arme für den halben Sonnengruß über die Seite nach oben hoch - beugen Sie mit der Ausatmung die Knie und führen Sie die Arme über die Seite zum Boden. Halten Sie die Beine auf jeden Fall gebeugt. Einatmen: Kommen Sie auf die Fingerspitzen und schauen Sie nach vorne; die Rippen liegen dabei auf den Oberschenkeln, die Wirbelsäule gewinnt an Länge. Ziehen Sie den Oberkörper mit der Ausatmung zu den Beinen hin, dabei strecken Sie die Beine etwas mehr. Beugen Sie mit der Einatmung die Knie wieder mehr – setzen Sie Ihre Hände auf den Oberschenkeln ab und drücken Sie sich so hoch zum Stand. Führen Sie mit der Einatmung über die Seite nach oben und führen Sie dann mit der Ausatmung die Hände erneut vor dem Herzen zusammen. Wiederholen Sie den halben Sonnengruß 2-5 mal. Achten Sie dabei darauf, dass Sie Atem und Bewegung miteinander synchronisieren. Wenn Sie das nächste Mal in der stehenden Vorbeuge angekommen sind, stellen Sie Ihre Füße Matten breit. Drehen Sie Ihre Zehen jetzt leicht nach außen, beugen Sie die Knie und kommen Sie hier in die Hockstellung. Die Fersen sollten am Boden bleiben. Wenn dies nicht möglich ist - d.h. falls Ihre Fersen abheben sollten – le-



gen Sie ein aufgerolltes Handtuch oder die Kante einer Decke unter die Fersen. Führen Sie die Hände wieder vor dem Herzen zusammen und pressen Sie mit den Armen die Oberschenkel nach außen. Schaffen Sie sich durch den tiefen Atem Weite im Becken, in den Hüften und im unteren Rücken. Die Hockstellung ist neben dem Vierfüßlerstand eine hervorragende Geburtsposition. Deshalb ist es sinnvoll, den Körper schon während der Schwangerschaft an diese Position zu gewöhnen. Denn was nützt einem die Haltung während der Geburt, wenn es für den Körper eine Strapaze ist, dort eine Weile zu bleiben. Der Geburtsvorgang selbst ist schon intensiv genug – trainieren Sie deshalb auf jeden Fall regelmäßig! Verweilen Sie in der Haltung für 10-20 tiefe Atemzüge. Setzen Sie die Hände wieder auf den Oberschenkel auf und drücken Sie sich so mit der nächsten Einatmung hoch zum Stehen. Führen Sie die Arme über die Seite über dem Kopf zusammen und dann mit der nächsten Ausatmung vor dem Herzen zusammen.



Krieger 2 (Bild 4)

Kommen Sie für den Krieger 2 in einen weiten Stand – drehen Sie die rechten Zehen aus und die Linken gerade nach vorne. Beugen Sie Ihr rechtes Knie. Knie und Fußgelenk stehen auf einer Höhe. Der rechte Oberschenkel zeigt parallel zum Boden. Das rechte Knie zeigt zwischen den 2. und den 3. Zeh, bleibt also gerade ausgerichtet. Führen Sie mit der Einatmung die Arme zu den Seiten raus – schauen Sie dabei nach vorn – über die rechten Finger. Bringen Sie Kraft in die Position, indem Sie das rechte Bein möglichst parallel zum Boden halten. Ziehen Sie die Fingerspitzen nach außen weg. Achten Sie darauf, dass das Steißbein nicht nach hinten, sondern nach unten ausgerichtet ist und dass das Brustbein erhoben bleibt.

Ein ganz wesentlicher Grundsatz im Yoga ist das Zusammenspiel zwischen Kraft und Leichtigkeit. Verleihen Sie der äußeren Form Stabilität, Kraft – halten Sie dabei aber nicht fest, lassen Sie Ihren Atem frei fließen. Ihr innerer Ausdruck ist mit Sanftmut und Leichtigkeit gefüllt. Spüren Sie Ihre Füße am Boden und lenken Sie die Energie nach unten in Richtung Boden. Dies wird Ihnen später während der Wehen helfen. Die Tendenz ist, sich während der intensiven Wehen hoch zu ziehen und fest zu halten. Wenn Sie lernen, die Intensität anzunehmen und sich nach unten hin zu öffnen, so wird dies für den Geburtsprozess sehr hilfreich sein. Bleiben Sie in der Position für 10 – 20 Atemzüge. Wechseln Sie dann die Seite.

Stehende Haltungen

Durch die stehenden Haltungen wird vor allem Kraft in den Beinen aufgebaut. Dies kommt der werdenden Mutter nicht nur in der Schwangerschaft zugute, sondern auch später in der Zeit mit dem Neugeborenen. Das Tragen, Baden und Halten kostet Kraft und will gelernt sein. Eine gut aufgebaute Beinmuskulatur kann den Rücken entlasten. Außerdem lassen sich durch längeres Verweilen in diesen Haltungen indirekt Wehen simulieren. Die Schwangere lernt die Intensität anzunehmen und in sie hinein zu atmen. Sie entwickelt Selbstvertrauen und Durchhaltevermögen.



6



Brücke / Brücke mit Klotz (Bild 5)

Für die Brücke stellen Sie die Füße nah der Sitzknochen hüftbreit auf. Mit der Einatmung drücken Sie die Fußsohlen in den Boden und heben Sie das Becken. Achten Sie darauf, dass die Zehen nicht ausdrehen und die Knie nicht nach außen weg kippen. Erlauben Sie, dass jede Einatmung tief greifen kann; drücken Sie mit der Ausatmung die Fußballen in den Boden und spannen Sie die Gesäßmuskeln an. Stellen Sie sich dabei vor, dass Ihr Steißbein nach vorne zieht, so dass die Wirbelsäule an Länge gewinnt. Bleiben Sie für ein paar tiefe Atemzüge in der Position. Setzen Sie jetzt einen Klotz oder ein schweres, dickes Buch unter Ihrem Kreuzbein ab. Geben Sie Ihr Gewicht ganz ab und bringen Sie die Arme mit den Handflächen nach oben zeigend zu den Seiten raus. Dieses sollte selbstverständlich angenehm sein. Falls Sie ein Ziehen im Bauch spüren, versuchen Sie es mit einer weniger hohen Unterstützung oder drehen Sie sich für einen Moment auf die linke Seite. Genießen Sie es getragen zu werden und atmen Sie tief durch. In der Schwangerschaft hat man oft das Gefühl, nicht genügend Platz zum Atmen zu haben. Diese Übung erlaubt Ihnen den Atem wieder ganz frei fließen zu lassen. Nutzen Sie Ihr gesamtes Atemvolumen und nähren Sie so Ihr Baby und sich selbst. Die Brücke wird übrigens auch von Ärzten und Hebammen empfohlen, falls ein Baby sich im späteren Verlauf der Schwangerschaft noch nicht gedreht hat. Keine Sorge – sollte Ihr Baby schon mit dem Kopf nach unten liegen, so wird die Brücke daran nichts ändern. Nehmen Sie den Klotz oder das Buch wieder weg und kommen Sie langsam Wirbel für Wirbel aus der Position.

Weite sitzende Seitendehnung und Vorbeuge (Bild 6 + 6a)

Setzen Sie sich auf die Kante einer gefalteten Decke in einen weiten Sitz. Die Füße sind aktiv, d.h. drücken Sie die Fußballen gleichmäßig nach vorne. Die Fersen drücken in den Boden - somit schaffen Sie eine Stabilität in den Beinen und beugen einem Überstrecken vor. Einatmen: Ziehen Sie den Scheitel in Richtung Himmel. Ausatmen: Bringen Sie die rechte Hand zur Innenseite des rechten Beines. Einatmen: Der linke Arm geht nach oben – ziehen Sie die Fingerspitzen nach oben, so dass Spannung im oberen Arm bleibt.

Öffnen Sie die Brust. Bleiben Sie in der Position für ein paar heilsame, tiefe Atemzüge. Ausatmen: Kommen Sie zurück zur neutralen Mitte. Einatmen: Führen Sie den rechten Arm nach oben. Ausatmen: Ziehen Sie die Finger nach oben und öffnen Sie die Brust. Verweilen Sie in der Position wieder für ein paar gleichmäßige, tiefe Atemzüge. Ausatmen: Kommen Sie zurück zur Mitte. Legen Sie ein großes, festes Kissen vor sich und richten Sie sich erneut in der Position gut auf. Das Kissen liegt etwa 50 cm vor Ihnen. Kommen Sie mit der nächsten Ausatmung vom Herzen initiiert nach vorne vor und legen Sie den Oberkörper, wenn möglich, auf dem Kissen vor Ihnen ab. Achten Sie darauf, dass die Kniescheiben weiterhin gerade nach oben zeigen und nicht nach vorne kippen. Die Füße bleiben geflext und der Rücken lang. Kommen Sie mit der nächsten Einatmung wieder nach oben.



Nachspüren

(Bild 8 oder Bild 1)

Finden Sie erneut in eine aufrechte Sitzhaltung. Die Sitzknochen sind im Boden verankert, der Scheitel zieht hoch zur Decke. Die Augen bleiben geschlossen. Führen Sie wieder die eine Hand zum Bauch und die andere Hand zum Herzen. Erlauben Sie Ihrem Atem weiterhin ganz frei zu fließen. Genießen Sie die innere Ruhe - diesen Zustand, in dem sich Raum und Zeit für einen Moment auflösen. Lächeln Sie in sich hinein – lächeln Sie dem wachsenden Baby in Ihnen zu und spüren Sie wie die Liebe in Ihnen hin zu Ihrem Kind fließt und wie alles andere unwichtig wird. Teilen Sie mit Ihrem Kind all die inneren Bilder, die Ihr Herz noch weiter aufgehen lassen. All das Schöne, Wahre und Gute, das Sie im tiefsten Innersten berührt. Bilder aus der Natur, Bilder aus der Kunst, Werte, Menschen die Ihnen Mut und Kraft gegeben haben, die Sonne, der Mond und die Sterne - alles was Ihr Herz höher schlagen lässt und für Sie das Leben lebenswert macht. Spüren Sie, wie sich durch die Yoga-Praxis die Qualität Ihrer Atmung positiv verändert hat. Dies ist Ausdruck dafür, dass Sie wieder mehr bei sich und somit auch bei Ihrem Baby angekommen sind. Mit dem Atmen ist es übrigens ähnlich wie mit dem Kinder kriegen. Es sind keine intellektuellen Vorgänge, sondern rein instinktive. Es geht deshalb weniger darum eine neue, raffinierte Atemtechnik zu erlernen, sondern vielmehr darum, dem Atem zu erlauben seinen natürlichen Rhythmus wieder zu finden. ■

Mehr Info

Patricia Thielemann ist Mutter eines 15 Monate alten Babys, qualifizierte Schwangerschafts yogalehrerin und Inhaberin von Spirit Yoga Berlin. Ihr DVD „Yoga für Schwangere mit Patricia Thielemann“ ist über www.yogishop.com zu beziehen.

Seit März 2005 arbeitet Patricia Thielemann zusätzlich als Yogalehrer-Ausbilderin. Vom 11.-17.03.2007 bietet sie eine Fortbildung für YogalehrerInnen zum Thema „Schwangeren Yoga und Postnatal Yoga“ an, geeignet für qualifizierte, berufserfahrene Yogalehrer und Hebammen mit fundiertem Yoga-Basiswissen.

Internet: www.spirityoga.de **E-mail:** info@spirityoga.de
 Spirit Yoga Berlin, Rosenthaler Str. 36, 10178 Berlin, Tel: 030 27 90 85 03.

Das zweite Studio „Spirit Yoga West“ wird im April in der Goethestr. 2/3 am Savignyplatz in Berlin eröffnet.

Savasana (Bild 7)

Legen Sie sich für die Entspannung mit einem Kissen oder einer aufgerollten Decke zwischen den Beinen auf die linke Seite. Auf der linken Seite liegend ist die Sauerstoffzufuhr zu Ihrem Baby optimal. Legen Sie sich ein zweites Kissen unter den Kopf. Schließen Sie die Augen und lassen Sie Ihrem Atem freien Lauf.

