

## **Yoga in der Schwangerschaft:**

Die hormonellen Veränderungen in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft sind für werdende Mutter oft erstmal eine Phase der Eingewöhnung. Der Körper ist in dieser Zeit intensiv mit den Veränderungen im Organismus beschäftigt. Die ersten Übungen sollten aus diesem Grund langsam und behutsam begonnen werden. Der Sauerstoffbedarf ist zumeist erhöht, der Blutdruck unterliegt natürlichen Schwankungen und das Herz-Kreislaufsystem steigert seine Aktivität.

Während dieser Phase profitieren viele Schwangere von den positiven Wirkungen sogenannter Pránáyáma, speziellen Atemübungen, die beruhigend auf Psyche und Nervenzentrum wirken und somit ein Gefühl von Wohlbefinden und Zufriedenheit vermitteln. Frauen entwickeln auf diesem Wege ein Gespür für den eigenen Körper und erlernen einen gelassenen Umgang mit schwangerschaftsbedingten Veränderungen. Regelmäßige Atemübungen lösen zudem energetische Blockaden und normalisieren den Blutdruck.

Im zweiten Schwangerschaftsdrittel hat sich der Körper bereits an die Veränderungen gewöhnt und der Hormonhaushalt erlangt allmählich wieder sein Gleichgewicht. Nun ist der perfekte Zeitpunkt, um Kraft, Vitalität und Beweglichkeit aufzubauen. Dies gelingt durch das regelmäßige Üben von Ásanas (Körperübungen). Bei fortgeschrittener Schwangerschaft leiden Mütter vor allem unter der eingeschränkten Beweglichkeit und daraus resultierenden Rückenschmerzen. Dem kann man mit sanften Dehn- und Streckübungen jedoch gegensteuern, so dass die Elastizität der Wirbelsäule und die Beweglichkeit der Gelenke gesteigert wird. Die Übungen wirken zudem anregend und harmonisierend auf die Organ- und Drüsentätigkeit, stärken das Immunsystem und stabilisieren Kreislauf und Blutdruck.

Schwangere Frauen, die ihren Körper nach der Geburt rasch wieder in Form bringen möchten, sollten während der Schwangerschaft besonders auf die Bereiche Beckenboden, Wirbelsäule und Beinmuskulatur achten. Problemen wie postnataler Blasenschwäche, Haltungsschäden oder Krampfadern kann mit speziellen Dehn- und Kräftigungsübungen sehr gut entgegengewirkt werden. Im letzten Drittel der Schwangerschaft ist es nicht mehr weit bis zur Entbindung. Der Bewegungsfreiraum der werdenden Mutter ist zu diesem Zeitpunkt bereits ziemlich eingeschränkt, daher liegt der Fokus nun vor allem auf den Atemübungen. Die bewusste Atmung ermöglicht eine mentale Vorbereitung auf die Wehen und vertieft die Verbindung der Mutter mit dem Ungeborenen.

Du solltest darauf achten, dass du nicht auf den Bauch und das Becken presst, dass dir die Puste nicht ausgeht und du nicht überdehnst. Besonders wichtig sind Übungen zur Wirbelsäulenstreckung und für den Beckenboden. Bei den Atemübungen solltest du nicht oder nur sehr kurz den Atmen anhalten!

In der Schwangerschaft bist du viel gelenkiger als früher, weil das Bindegewebe sich leichter dehnt. Je nachdem, in welchem Monat du bist solltest du unterschiedliche Übungen machen und musst verschiedene Dinge beachten:

1.-3. Monat: Du kannst noch alle Übungen machen. Luft sollte höchstens kurz angehalten werden.

4.-6. Monat: Du solltest das Sonnengebet für Schwangere üben und einzelne Stellungen variieren. Wenn du spürst, dass im 6. oder 7. Monat, du plötzlich sehr flexibel wirst, solltest du nicht zu stark in die Dehnung hineingehen, weil die Beckenschaufeln sonst abkippen können.

7.-9. Monat: Hier gelten noch besondere Bedingungen. Es gibt Menschen, die sagen,

man sollte auf Umkehrstellungen verzichten, weil die Geburtslage des Kindes sich verschieben kann, und es gibt Menschen, die sagen, es ist okay, Umkehrstellungen zu praktizieren. Im Zweifelsfall solltest du deinen Arzt/Heilpraktiker/Physiotherapeute fragen

Neben Asanas ist es für dich und dein Kind jetzt besonders gut zu meditieren oder dich in einer positiven Atmosphäre aufzuhalten.

Einige schwangere Frauen finden es unangenehm auf dem Rücken zu liegen, andere finden es sehr angenehm. Für die Anfangs- und Endentspannung hast Du hier zwei Möglichkeiten angegeben, die Du ausprobieren kannst. Für die Entspannung und auch für alle Asanas gilt, mache nur das und nur so lange wie angenehm. Ansonsten gehe bitte aus der Stellung. Du bist jetzt für zwei Verantwortlich.

Bei schwerwiegenden Rückenproblemen, wie Bandscheibenvorfall, Unfälle, etc. sollten die Übungen nur in Zusammenarbeit mit Arzt/Physiotherapeut/Chiropraktiker ausgeführt werden. Wenn Du Probleme während der Schwangerschaft hast, bitte Rücksprache mit Deinem Gynäkologen halten, was Du üben darfst und was nicht.

Alle Drehübungen sind grundsätzlich sehr gut für die Beweglichkeit des Ileo-Sakral-Gelenks.

Zum Beispiel aus dem Sitzen: Du kannst Dich aus dem Fersensitz oder kreuzbeinigen Sitz soweit nach rechts drehen, wie es angenehm möglich ist. Gib dabei die rechte Hand hinter Dir auf den Boden oder halte die Hand hinter dem Rücken. Fasse mit der linken Hand auf das rechte Knie und ziehe Dich etwas weiter nach rechts. Atme dabei tief und gleichmäßig ein und aus. Halte die Stellung etwa 10 Atemzüge lang. Wechsele dann die Seite. Aus dem Liegen: Lege Dich auf den Rücken. Beuge das linke Knie, hebe die linke Hüfte und drehe Dein Becken so nach rechts, daß sich das linke Knie rechts neben dem Rumpf Richtung Boden senkt. Fasse mit der rechten Hand auf das linke Knie. Drehe Deinen Kopf leicht nach links und halte die linke Schulter auf dem Boden. Etwa 5-10 Atemzüge lang halten, dann die Seite wechseln.

Diese Übungen sind auch während der Schwangerschaft möglich. Sie entspannen den Rücken und halten das ISG flexibel. Wichtig ist, die Übung sehr sanft und bewußt zu machen.

Das Buch "Yoga für Schwangere" ist zu empfehlen, geschrieben von Francoise B. Freedman. Da sind Asanas, Pranayama und Übungen für jedes Trimester drin, sehr gut beschrieben. Und auch für die Rückbildung nach der Geburt. Außerdem gibt es noch eine DVD von Julia Mander, "Yoga für werdende Mütter". Ein recht sanftes Übungsprogramm entweder auch schon für die frühere Schwangerschaft, wenn man nicht viel Erfahrung hat oder ab der 30. SSW auch für Erfahrene, wenn alles etwas beschwerlicher wird. Ansonsten gilt - alles was für dich gut ist, ist okay. Luftanhalten ist tabu (Wechselatmung ohne geht, sanftes Kapalabhati, Atmung mit Bewegung). Du solltest in der SS nicht die Bauchmuskeln trainieren und sobald es unangenehm wird, keine Übungen mehr auf dem Bauch machen. Ich fand trotzdem die Anleitung durch das Buch gut, denn es sind Übungen für die Ausrichtung des Beckens etc. am Anfang der SS dabei und immer passende Übungen zur Vorbereitung auf die Geburt und zur Erleichterung von SS-Beschwerden, falls du welche hast.