

Yoga in der Schwangerschaft



Diese Yoga-Übungen tun vielen gut

Achte gut auf dich bei den Übungen und gehe nur so weit, wie es dir gerade (mit Babybauch) möglich ist. Spüre, was dir guttut. Achte außerdem darauf, dass du deinen Atem nicht anhältst, sondern er stets fließt. Auch wenn eine Schwangerschaft keine Krankheit darstellt, so sollte man vorher mit der Gynäkologin/dem Gynäkologen absprechen, ob Schwangerschaftsyoga praktiziert werden darf oder ob davon abgeraten wird.

Die yogische Vollatmung



Ausgangsposition: Entspannter Sitz mit geschlossenen Augen

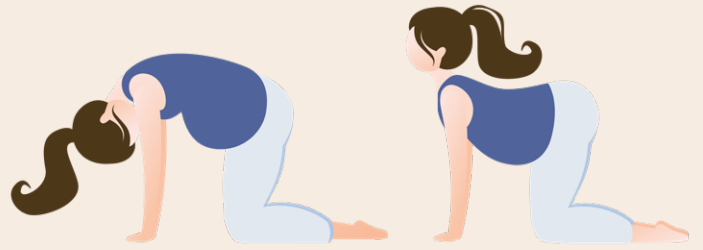
- Lege beide Hände auf den Bauch und beobachte, ob dein Baby sich sanft oder intensiv bewegt oder gerade schläft.
- Vertiefe deine Atmung und schicke jeden Atemzug gedanklich in den Bauch und zu deinem Kind. Spüre dabei, wie sich die Bauchdecke sanft hebt mit jeder Einatmung und senkt mit deiner Ausatmung. Bleibe für mehrere Atemzüge.
- Dann lege die Hände seitlich an den Brustkorb und atme dich gedanklich in diesen Bereich hinein. Beobachte, wie sich mit dem einströmenden Atem die Rippen auffächern und mit deiner Ausatmung zusammenziehen. Bleibe auch hier mehrere Atemzüge.
- Lege die Hände auf dein Dekolleté gerade unterhalb der Schlüsselbeine. Beobachte, in welchem Maße sich der obere Brustkorb mit jedem Atemzug hebt und senkt. Fahre damit eine Weile ganz entspannt fort.
- Anschließend lege die Hände in den Schoß oder an die Knie.
- Lass deinen Atem in alle drei Atemräume einströmen: Zuerst in den Bauch, dann in den Brustkorb und zum Schluss in die Schlüsselbeine.
- Lasse den Ausatem in umgekehrter Reihenfolge wieder gehen. Bleibe bei dieser Atemtechnik für mehrere tiefe Atemzüge.
- Dann beende die yogische Vollatmung und bleibe mit deinem natürlichen Atem noch eine kleine Weile verbunden.

Wirkung

Das Thema Atem ist in der Schwangerschaft besonders wichtig. Zum einen, da sich aufgrund des immer größer werdenden Babybauchs häufiger Kurzatmigkeit einstellt, und zum anderen, da ein langer und bewusster Atem unter der Geburt sehr wichtig und nützlich ist. Die yogische Vollatmung kann dir helfen, den Atem zu vertiefen.

Chakraka- sana

Katze Kuh



Ausgangsposition: Vierfüßlerstand

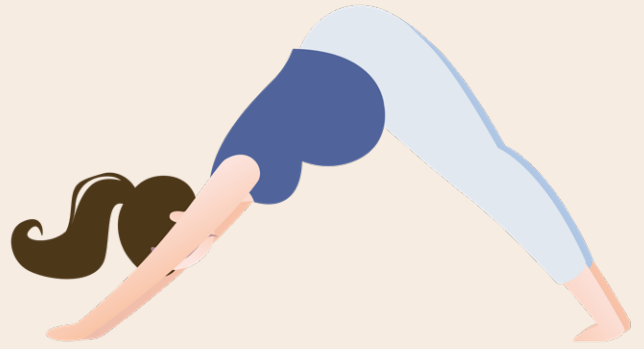
- Fächere deine Hände direkt unter den Schultern weit auf, deine Knie sind direkt unter den Hüften positioniert, der Rücken ist aktiv und gerade.
- Nun komm in die „Kuh“: Rolle die Schultern einatmend nach hinten, öffne deinen Brustkorb und blicke sanft nach oben. Die Bewegung kommt dabei vor allem aus der Brustwirbelsäule, nicht aus dem Becken.
- Ausatmend machst du nun einen Katzenbuckel: Runde dazu deinen Oberkörper von Kopf bis Steiß. Deine Wirbelsäule wird dabei ganz lang, und vor allem der Schulterbereich wird stark gedehnt.
- Wiederhole die Abfolge einige Male in deinem Atemtempo.

Wirkung

Die Katze-Kuh-Übung weitet den Brustkorb, lockert den Nacken- und Schulterbereich und hält den Oberkörper beweglich.

Adho Mukha Svanasana

Herabschauender Hund



Ausgangsposition: Vierfüßlerstand

- Der herabschauende Hund ist der beste Freund eines jeden Yogis. Die Entlastung des Rückens und Dehnung der rückseitigen Oberschenkelmuskulatur ist für viele Yogis eine wahre Wonne.
- Starte im Vierfüßlerstand – die Hände stehen schulterbreit auseinander, die Finger sind gespreizt. Presse mit den Händen fest in den Boden und schiebe dein Gesäß nach oben. Schiebe deine Fersen dann aktiv nach unten-hinten und versuche, sie in Richtung Boden zu bringen.
- Wenn die Dehnung in den Beinrückseiten zu intensiv ist oder es sich unangenehm im unteren Rücken anfühlt, beuge die Knie.
- Achte darauf, dass die Schultern entspannt sind, also weit weg von den Ohren. Ziehe die Schulterblätter aktiv auseinander. Der Nacken ist entspannt, der Blick geht zwischen die Füße.
- Im herabschauenden Hund geht es mehr darum, den Rücken zu strecken, als die Fersen zum Boden zu bekommen.
- Verweile für einen Moment und konzentriere dich bewusst auf den Atem.

Wirkung

Der herabschauende Hund entlastet die Lendenwirbelsäule und streckt die Brustwirbelsäule. Außerdem kräftigt die Übung die Arme und Schultern und gibt Energie.

Virabhadra-sana II

Krieger 2



Ausgangsposition: Berghaltung

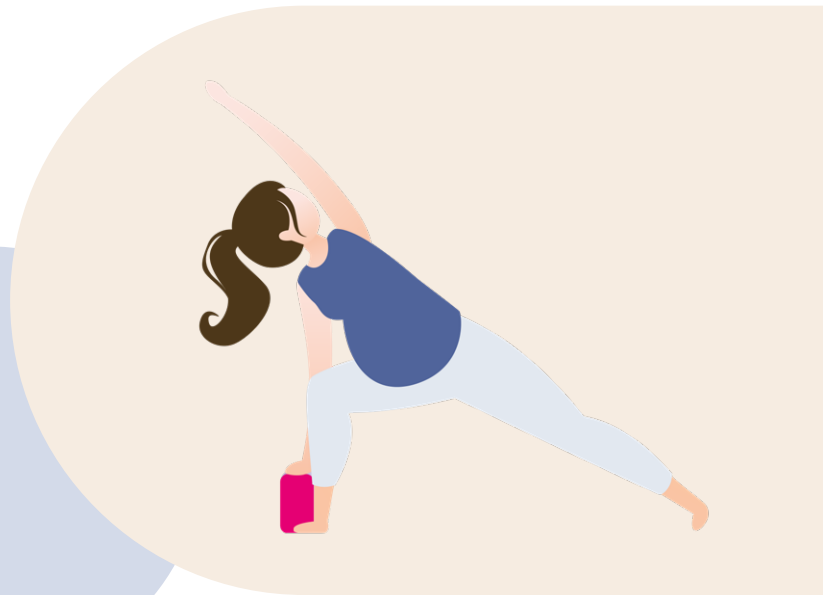
- Atme ein und setze den rechten Fuß nach hinten. Drehe den hinteren Fuß um 45 Grad aus. Achte darauf, dass die vordere Ferse und das Fußgewölbe des hinteren Fußes auf einer Linie stehen.
- Atme aus und beuge das linke Bein. Das Kniegelenk sollte dabei über dem Fußgelenk stehen. Der Core ist aktiv, das Becken ist ein Stück nach innen gekippt, sodass du kein Hohlkreuz machst. Achte außerdem darauf, dass deine Hüfte parallel zur langen Mattenseite bleibt.
- Strecke beide Arme seitwärts aus und schaue über deinen linken Arm nach vorn. Lass die Schultern entspannt sinken.
- Wenn du eine gute Balance hast und mehr willst, komme mit deinem linken Fuß auf die Zehenspitzen.
- Baue die Asana danach auf der anderen Seite auf.

Wirkung

Mit dieser Asana werden Standhaftigkeit und Entschlossenheit dargestellt. Als Standhaltung erfordert sie Balance, Stabilität und Konzentration. Sie öffnet die Hüften, stärkt Rücken, Bauch und Arme.

Utthita Parsva-konasana

Seitliche Winkelstellung



Ausgangsposition: Mit dem linken Bein in einem weiten Ausfallschritt

- Spanne nun die Oberschenkelmuskulatur des hinteren Beins an, sodass sich deine Kniescheibe leicht nach oben zieht. Beuge dann das rechte Knie, bis der Oberschenkel parallel zum Boden ist und dein Knie einen rechten Winkel bildet. Achte darauf, dass dein Knie direkt über deiner Fessel liegt und nicht über den Fuß hinausragt.
- Strecke deine Arme zur Seite aus und senke deinen Oberkörper aus der Hüfte nach rechts, sodass du die rechte Hand neben dem rechten Fuß außen auf der Matte abstellen kannst. Die linke Hand streckst du in Richtung Decke. Achte darauf, dass deine Schultern in einer senkrechten Linie übereinander stehen.
- Strecke deine Wirbelsäule in die Länge und deinen Brustkorb nach vorn. Deine Schulterblattspitzen streben Richtung Hüfte, um Platz zwischen Schulter und Ohr zu kreieren. Drücke mit dem rechten Knie leicht gegen deinen rechten Arm, damit dein Knie nicht nach innen sinkt.
- Drehe deinen Blick zum linken Daumen und verharre in der Haltung für mehrere Atemzüge. Übe dann die andere Richtung.

Wirkung

In dieser Haltung öffnest und dehnt du den gesamten Körper und kultivierst eine gute Balance und Koordination. Sie aktiviert dein Kraftzentrum und stärkt deine Beine.

Utthita Trikonasana

Dreieck



Ausgangsposition: Ausfallschritt, Abstand etwa eine Beinlänge

- Strecke deine Arme in Schulterhöhe parallel zum Boden aus, Handflächen zeigen nach unten. Drehe nun deinen rechten Fuß um 90 Grad nach rechts zum vorderen Mattenrand, auch dein linker Fuß ist leicht nach rechts eingedreht.
- Kurble dich mit der Ausatmung windmühlenartig nach unten und beuge deinen Rumpf seitlich nach rechts.
- Deine rechte Hand ist an deinem Schienbein. Du kannst die Handaußenfläche dabei für mehr Stabilität leicht gegen dein Schienbein drücken. Unterstützend kannst du auch einen Yoga-Block zur Hand nehmen.
- Beide Beine sind gestreckt und aktiv, deine Knie bleiben nicht durchgedrückt. Achte auf eine gerade Ausrichtung deiner Beine, deines Beckens und deines Oberkörpers. Dein Brustbein ist angehoben, dein Rücken gestreckt. Spanne deine Gesäßmuskeln an.
- Dein linker Arm ist nach oben gestreckt, sodass deine linke Schulter in einer Linie über deiner rechten Schulter liegt. Deine Blickrichtung geht zum Daumen deiner linken Hand. Halte deinen Nacken gerade in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Bleibe für einige tiefe Atemzüge in dieser Stellung und wechsle dann die Seiten.

Wirkung

Die Standhaltung kräftigt und dehnt praktisch deinen gesamten Körper. Du bringst energetische Harmonie in dein ganzes System. Außerdem wirkt sich die Haltung positiv auf dein Verdauungssystem aus.

Vrksasana

Baum



Ausgangsposition: Stehend auf der Matte

- Du solltest stabil, aber locker stehen. Zieh nun das rechte Bein langsam nach oben, bis der Fuß an der Innenseite des linken Oberschenkels sitzt. Sollte dir das schwerfallen, dann kannst du den Fuß auch an der Innenseite des Knies oder der Wade absetzen.
- Versuche dein Gleichgewicht zu finden und zu halten.
- Nimm die Hände vor der Brust zusammen. Wenn du magst, versuche sie nach oben über den Kopf zu schieben.
- Verharre einige Atemzüge in dieser Position. Sie hilft dir, dein Gleichgewicht zu finden und zu entspannen.
- Wenn du wieder in der Ausgangsposition angekommen bist, dann wiederhole die Übung zur anderen Seite.

Wirkung

Der Yoga-Baum unterstützt deine Verwurzelung und Verbindung mit der Welt. Diese Yoga-Übung wirkt sich besonders positiv auf dein Gleichgewicht und deine Konzentration aus. Darüber hinaus kräftigt sie die Muskulatur deines ganzen Körpers.

Upavistha Konasana

Offene Winkelhaltung



Ausgangsposition: Aufrecht sitzend

- Beginne deine Yoga-Übung aufrecht im Sitzen auf deinem Gesäß. Spreize deine Beine so weit es geht, ohne dabei schief im Rücken zu werden. Sitze aufrecht. Wirst du rund in der Wirbelsäule, lege dir ein Yoga-Kissen unter dein Gesäß.
- Stelle die Fersen auf, die Zehen zeigen zur Decke, deine Füße sind aufrecht. Greife deine Pobacken und ziehe das Sitzfleisch nach hinten weg, sodass du besser sitzen kannst. Atme ein, strecke deinen Oberkörper und deine Arme nach oben und richte die Wirbelsäule aufrecht aus.
- Achte darauf, dass du eine Dehnung in den Beininnenseiten merkst, aber keine Schmerzen in der Sitzposition hast. Wenn es dir schwerfällt, aufrecht zu sitzen, kannst du dich beim Üben auch mit dem Gesäß an die Zimmerwand schieben und den Oberkörper locker anlehnen.
- Vertiefe deine Atmung und halte für einige Atemzüge.

Wirkung

Die sitzende Grätsche streckt die Knie-
sehnen und öffnet Leisten und Hüften.
Sie dehnt die Bein- und Rückenmus-
kulatur. Die Wirbelsäule wird dabei in
die Länge gezogen.

Parivrtta Janu Shirshasana

Sitzende Seitenbeuge



Ausgangsposition: Offene Winkelhaltung

- Beuge dein rechtes Bein und ziehe die Ferse mit den Händen möglichst dicht an die rechte Leiste. Setze die Fingerspitzen hinter dem Körper auf und richte den Oberkörper auf.
- Mit einer Ausatmung beugst du die linke Flanke möglichst gestreckt zum linken Bein und lässt die linke Hand langsam an der Innenseite des Beins Richtung Fuß gleiten. Die rechte Hand zieht dabei über deinen Kopf in Richtung deines linken Beins.
- Bleibe etwa 1 Minute lang in der Haltung und löse dann langsam auf. Anschließend wechselst du die Seiten.

Wirkung

Diese Haltung mobilisiert die Wirbelsäule und dehnt Schultern, Flanken und Beine.

Setu Bandha Sarvangasana

Schulterbrücke



Ausgangsposition: Rückenlage

- Komm in Rückenlage. Stelle deine Füße hüftbreit nah zum Gesäß auf und lege die Arme zu beiden Seiten neben deinem Körper ab.
- Drücke die Füße in die Matte und hebe mit deiner Ausatmung das Becken nach oben. Verschränke die Hände unter deinem Gesäß und strecke deine Arme lang.
- Schiebe deine Füße, Hände und Schultern weiterhin in den Boden. Über diesen Druck kannst du dein Becken vielleicht noch mehr heben.
- Entspanne dein Gesäß und lass deinen Nacken lang. Presse bewusst deinen Großzehballen in die Matte, damit die Knie nicht auseinanderfallen.
- Bleibe hier für zehn Atemzüge und atme ruhig weiter. Hebe die Fersen und löse deine verschränkten Arme. Rolle dann den Rücken Wirbel für Wirbel zum Boden ab. Lass die Beine ausgleiten und spüre in der Rückenlage nach.

Wirkung

Die Schulterbrücke kräftigt nicht nur den Beckenboden, sondern dehnt und kräftigt auch die vordere Bein- und Hüftmuskulatur sanft. Zudem ist diese Übung auch gut geeignet, wenn dein Kind sich kurz vor der Geburt noch nicht mit dem Kopf nach unten gedreht hat.

Ustrasana

Kamel



Ausgangsposition: Fersensitz

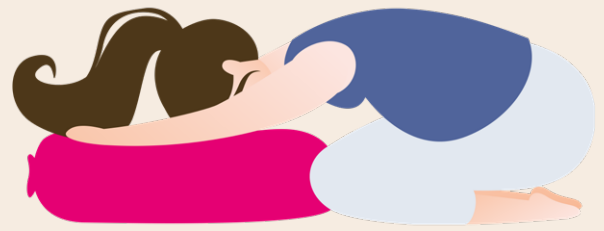
- Lege deine Handflächen auf deinen unteren Rücken und schiebe deine Hüften nach vorn. Deine Bauchmuskeln sind dabei aktiviert, sodass dein unterer Rücken geschützt ist.
- Strecke deine Wirbelsäule mit der Einatmung in die Länge und lehne deinen Oberkörper mit der Ausatmung sanft nach hinten und öffne ihn dabei nach oben. Achte dabei weiterhin auf die Länge im Oberkörper.
- Erreichst du deine Füße, dann lege deine Hände auf die Fersen. Wenn du deine Fersen nicht greifen kannst, kannst du deine Zehen aufstellen, sodass deine Fersen sich heben. Natürlich kannst du dir auch Blöcke zur Hilfe nehmen, die den Weg verkürzen.
- Deinen Kopf hältst du in Verlängerung der Wirbelsäule oder, wenn sich das gut anfühlt, lässt du ihn in den Nacken sinken. Deine Kniekehlen bleiben in einem 90-Grad-Winkel.
- Höre auf deinen Körper. Achte auf den unteren Rücken, stabilisiere ihn und finde die Variante, die dir entspricht. Konkret heißt das: Du genießt die Wirkungen dieser Asana auch dann, wenn deine Hände die Fersen nicht greifen.
- Halte diese Asana einige Atemzüge und löse dann langsam und kontrolliert auf.

Wirkung

Diese intensive Rückbeuge aktiviert viele Systeme im Körper. Das Yoga-Kamel stärkt insbesondere den Beckenboden und regt den Kreislauf an.

Balasana

Haltung des Kindes



Ausgangsposition: Fersensitz

- Für Schwangere im dritten Trimester empfiehlt sich die Stellung des Kindes mit Bolster.
- Knie dich für die Übung hin und setze dich auf deine Füße, die Fersen zeigen nach außen.
- Berühre dann mit der Stirn den Boden oder den Bolster und lege die Arme dabei entspannt neben den Körper. Die Handflächen zeigen nach oben. Wenn dein Babybauch etwas Platz braucht, kannst du deine Schenkel auch etwas öffnen.
- Spanne nun den Beckenboden an und ziehe den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule. Lasse deinen Bauchnabel in Gedanken an der Wirbelsäule hoch und runter gleiten. Danach darfst du wieder entspannen.

Wirkung

Die Stellung des Kindes entspannt den ganzen Körper und normalisiert den Kreislauf. Die Position stärkt und stabilisiert die Beckenbodenmuskulatur und bereitet den gesamten Beckenboden auf die Geburt vor.