

PATRICIA THIELEMANN-KAPELL

# YOGA

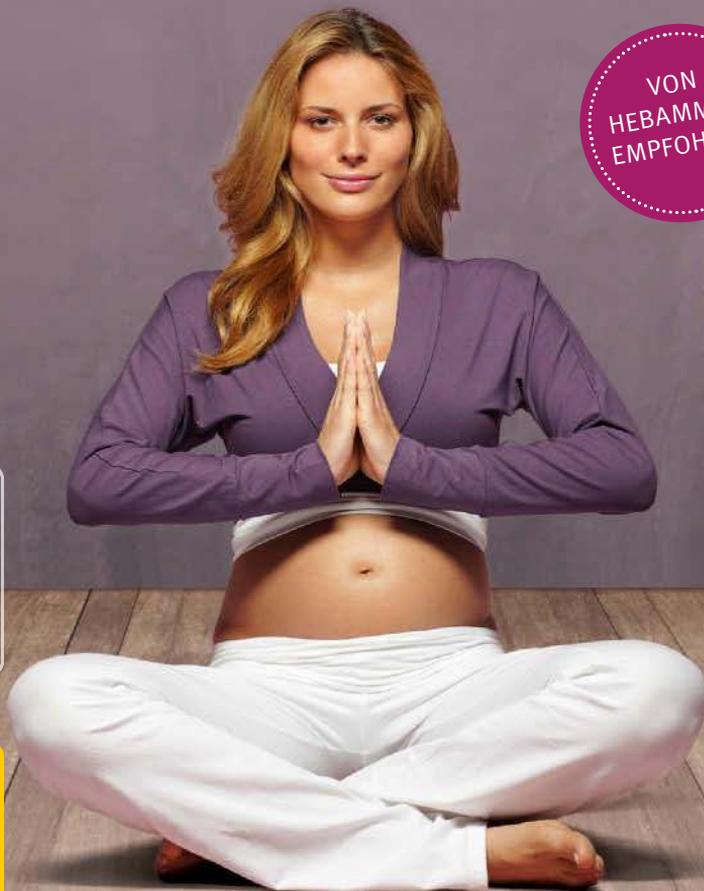
## IN DER SCHWANGERSCHAFT

Übungsprogramme auf DVD  
mit 80 Minuten Laufzeit  
▶ plus kostenlos online

VON  
HEBAMMEN  
EMPFOHLEN

INFO-  
Programm  
gemäß  
§ 14  
JuSchG

G|U





## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

### Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

## MIT YOGA DURCH DIE SCHWANGERSCHAFT

- 6 *Yoga für Sie und Ihr Baby*
- 6 Weiblichkeit leben
- 7 Was ist Yoga?
- 8 *Der Körper verändert sich*
- 8 Der Schwangerschaftsverlauf
- 10 Ein besonderes Übungsprogramm
- 12 *Grundlagen der Übungspraxis*
- 12 Die Atmung
- 15 Der Beckenboden
- 16 Ihre Yogastunde
- 18 Tipps und Hinweise zum Üben

## ERSTES TRIMESTER

- 22 *Die Phase der Umstellung und Anpassung*
- 22 Von Mutter Natur kalkuliert
- 23 Gezielt üben bei Beschwerden
- 24 *Die Übungspraxis*
- 24 Einstimmung
- 26 Die Übungen für die ersten 13 Wochen
- 34 Zum Abschluss

## ZWEITES TRIMESTER

- 38 *Die Phase des Wohlbefindens*
- 38 Kraft und Hingabe
- 38 Power im Stehen
- 39 Gezielt üben bei Beschwerden



## 70 *Partnerübungen*

- 70 Gemeinsam atmen
- 71 Sich für die Wehen stärken
- 72 Entlastung für den unteren Rücken
- 72 Hockstellung mit Partner
- 73 Zum Abschluss: Schlussentspannung in Seitenlage

## 74 *Yoga für die Rückbildung*

- 74 Sphinx
- 75 Kippe
- 75 Der Herzöffner

## *Anhang*

- 76 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 77 Register
- 80 Impressum

## 40 *Die Übungspraxis*

- 40 Einstimmung
- 41 Übungen für die Wochen 14 bis 27
- 57 Zum Abschluss

## DRITTES TRIMESTER

### 60 *Die Phase der Fülle und Schwere*

- 60 Entspannen und loslassen
- 61 Gezielt üben bei Beschwerden

### 62 *Die Übungspraxis*

- 62 Einstimmung
- 63 Übungen für die Zeit bis zur Geburt



# GRUNDLAGEN DER ÜBUNGSPRAXIS

*Damit Yoga seine tiefen Wirkungen voll entfalten kann, sollten Sie einige Grundprinzipien beachten. Die folgenden Seiten geben Ihnen alles mit auf den Weg, was Sie wissen sollten. Damit können die Yogastunden für Sie und Ihr Kind zu einem verlässlichen Anker der Stille und der Kraft werden.*

## DIE ATMUNG

Der Atem ist essenziell – im Leben wie im Yoga. Mit jeder Einatmung wird Ihnen neue Energie geschenkt, jede Ausatmung wirkt reinigend. Über den bewussten Atem haben Sie sogar die Möglichkeit, Einfluss auf Ihre Gedanken und Emotionen zu nehmen. So kann der Geist zur Ruhe finden, Spannungen können gelöst und Stress abgebaut werden. Im Yoga wird der Atem bewusst geführt – man nennt das Pranayama. »Prana« ist die unendlich zur Verfügung stehende Lebensenergie. Wenn Sie frei atmen, können Sie dieses so wesentliche Elixier uneingeschränkt empfangen.

### Atem für zwei

In der Schwangerschaft atmen Sie nicht nur für sich selbst, sondern auch für Ihr Baby. Mit jedem Atemzug wird es in Ihrem Bauch

sanft geschaukelt. Das Baby wird im Uterus durch Ihre Atmung mit versorgt. Das Atemvolumen erhöht sich deshalb um bis zu vierzig Prozent. Durch die wachsende Gebärmutter wird die Bewegung des Zwerchfells allerdings mehr und mehr eingeschränkt. Das Atmen wird mühsamer. Kein Wunder also, dass Sie beim Treppensteigen aus der Puste geraten. Zum Ende der Schwangerschaft, wenn das Baby bereits ins Becken gerutscht ist, verringert sich gewöhnlich der Druck auf die Organe. Dies erleichtert dann auch wieder die Atmung.

### Raum zum Leben schaffen

Der Atem kann Ihr bester Freund werden. Es geht im Yoga weniger darum, eine ausgefüllte Atemtechnik zu erlernen, sondern vielmehr darum, sich Raum zu schaffen, um den Atem frei fließen lassen zu können. Dazu ist es wichtig, ihn zunächst einmal be-

wusst wahrzunehmen. Genauso, wie wir über den bewussten Atem positiven Einfluss auf unser Leben nehmen können, spiegeln sich in alltäglichen, automatischen Atemmustern nämlich unsere Sorgen, Belastungen und Konditionierungen wieder. Ist der Kopf voll oder das Herz schwer, ist der Atem meist flach und hastig. Mangelt es an guter Körperhaltung, so schränkt auch das die Atmung ein. Spüren Sie dem Atem nach, ändert er sich meist schon. Sie fühlen sich vielleicht dadurch bereits ein gutes Stück befreit.

### Im Fokus: die Ausatmung

Nur wenn Sie sich wirklich leeren, können Sie auch voll empfangen. Richten Sie deshalb Ihr Augenmerk auf die Ausatmung. Sie brauchen also nicht aktiv Luft zu schöpfen, atmen Sie lieber bewusst aus. Die Einatmung kommt dann ganz von allein. Der Atem wird so mehr und mehr zu seinem natürlichen Rhythmus finden. Ein Gefühl von Weite stellt sich ein. Gerade in der Schwangerschaft, wenn die Atmung zunehmend eingeschränkt wird, ist dies enorm wohltuend.

### Atem und Haltung

Mit dem Wachsen des Babys wird die Bewegung des Zwerchfells eingeschränkt. Um tief durchatmen zu können, ist es deshalb entscheidend, eine gute Körperhaltung einzunehmen. Erden Sie sich, stärken Sie die Basis: Im Stehen sorgen Sie dafür, dass sich die

Fußsohlen regelrecht im Boden verwurzeln, im Sitzen spüren Sie intensiv die Sitzbeinknochen. Heben Sie das Brustbein und streben Sie mit dem Scheitel zum Himmel. Nutzen Sie die Schwerkraft, sie steht Ihnen immer und überall zur Verfügung. Geben Sie Ihr Körpergewicht an den Boden oder an ein festes Kissen ab. Im Gegenzug werden Sie so Leichtigkeit und ein Gefühl von innerer Freiheit empfangen. Lassen Sie sich entspannt tragen, und Ihr Atem wird von sich aus an Tiefe gewinnen.

### Atem und Bewegung verbinden

Man könnte sagen: Der Atem haucht der Yoga-Praxis das Leben ein. Durch ihn gewinnen die Übungen an Leichtigkeit und Tiefe. Wenn Sie lernen, Ihren Atem bewusst mit den jeweiligen Bewegungen zu verbinden, dann

### DEN ATEM KENNENLERNEN

Wie atmen Sie? Hebt und senkt sich vorwiegend der Brustkorb oder bewegt sich der Bauch auf und ab? Was fällt Ihnen leichter, das Ein- oder das Ausatmen? Wie ist Ihre Körperhaltung beim Atmen? Nehmen Sie erst einmal alles wahr. Beobachten Sie, ohne gleich verändern zu wollen. Der Keim jeder Entwicklung liegt im Gewährwerden! Und der Wandel folgt oft von ganz allein.

# DIE PHASE DER UMSTELLUNG UND ANPASSUNG

*In den ersten drei Monaten der Schwangerschaft arbeitet der Körper der werdenden Mutter auf Hochtouren. Noch ist von außen nichts zu sehen, und doch schreitet die Entwicklung des Kindes mit hohem Tempo voran und all Ihre Zellen wirken daran mit.*

Neben der Freude und dem vielleicht noch etwas ungläubigen Erstaunen erleben Sie jetzt große hormonelle Veränderungen. Diese sorgen bei vielen Frauen für Übelkeit, die sich aber meist im weiteren Verlauf der Schwangerschaft wieder legt. Auch starke Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, irritierende Geruchsempfindlichkeit sowie die plötzliche Abneigung gegen bestimmte Nahrungsmittel oder aber spontane Appetitanfälle sind nicht selten.

## VON MUTTER NATUR KALKULIERT

Es wird gesagt, dass die für das erste Trimester typischen Begleiterscheinungen von der Natur so eingerichtet sind, damit die werdende Mutter ihr Tempo drosselt und sich ganz auf die nächsten neun Monate einstellt. Vielleicht gehören Sie zu den Frauen, die in dieser Zeit noch Bäume aus-

reißen können, wollen oder unter Umständen auch müssen. Powers Sie sich in dieser besonders sensiblen Phase aber nicht unnötig aus. Ein Kind in sich heranreifen zu lassen, ist etwas sehr Wesentliches. Würdigen Sie das, indem Sie Ihr Leben bewusst entschleunigen. Für eine moderne, selbstbestimmte Frau ist das nicht immer einfach. Viele von uns haben gerade im Beruf gelernt, »ihre Frau zu stehen«. Da kann ein positiver Schwangerschaftstest das ganze Weltbild ins Wanken bringen. Yoga kann helfen, sich der neuen Lebenssituation leichter anzupassen und in Ruhe in die Rolle der Mutter hineinzuwachsen. Durch gezielte Übungen können Sie Stress abbauen und neue Energie gewinnen. Üben Sie in den ersten Monaten besonders behutsam. Hören Sie in sich hinein und achten Sie auf Ihre Grenzen. Ein sanfter, bewusster und vor allem liebevoller Umgang mit sich selbst und dem neuen Leben in Ihnen setzt den richtigen Grundton für Ihre gemeinsame Zukunft.

## GEZIELT ÜBEN BEI BESCHWERDEN

Yoga ist nicht nur ganz allgemein gut für Ihr Wohlbefinden, es kann Ihnen auch bei den typischen Schwangerschaftsbeschwerden helfen. Dabei lässt sich allerdings meist nicht einfach sagen, dass Sie Übung A bei Beschwerde X nutzen sollten. Insgesamt gilt: Praktizieren Sie sanft die Übungen, die Sie ansprechen, bevorzugt die, die in Ihr aktuelles Trimester fallen. Nach einem 20-minütigen Programm geht es Ihnen dann sicherlich schon viel besser. Sie können sich aber auch jetzt schon mit einer Hebamme beraten.

### ES IST INDIVIDUELL

Die Übungen im Buch berücksichtigen die typischen Beschwerden des entsprechenden Trimesters. Trotzdem: Jede Frau und jede Schwangerschaft ist anders, hören Sie deshalb immer auf Ihren Körper und üben Sie das was, Ihnen guttut. Allgemein gilt: Vermeiden Sie im ersten Trimester zu viel Auf und Ab. Kommen Sie zur Ruhe und atmen Sie bewusst. Und wenn Sie müde sind, ruhen Sie sich aus.

### HÄUFIG, ABER NICHT ZWINGEND

Die folgenden Beschwerden sind typisch für diese Phase der Schwangerschaft. Die angegebenen Übungen können sie lindern, auch wenn sich leider nicht sagen lässt, dass dies immer der Fall sein wird.

- Bei **Übelkeit, Erbrechen** und **Kurzatmigkeit** können entspannende Übungen wie der Liegende Schmetterling (Seite 31)

oder die Schlusssentspannung (Seite 35 oder 57) hilfreich sein.

- Bei **Stimmungsschwankungen** eignen sich beispielsweise die Wechselatmung (Seite 26) und der Liegende Schmetterling (Seite 31), manchmal auch eher fordernde Übungen aus dem zweiten Trimester wie der Sonnengruß (ab Seite 42) oder die Kriegerhaltungen (ab Seite 46).

- Bei **Schwindel** sind die Übungen im Schneidersitz jetzt die sichersten, weil die Schwindelanfälle dabei zumindest nicht schlimmer werden. Der tiefe, gleichmäßige Atem kann zudem helfen; behalten Sie dabei einen Fixpunkt im Auge.

- Bei **Kopfschmerzen** empfehlen sich die Kindhaltung (Seite 34) und die Schlusssentspannung (Seite 35).

- **Müdigkeit** sagt Ihnen: Legen Sie häufig Ruhepausen ein und atmen Sie tief durch, am besten mit der Übung Atem schöpfen (Seite 27). Machen Sie die Schlusssentspannung (Seite 35), auch einfach so, ohne zuvor andere Übungen absolviert zu haben. Oft ist es auch gut, aktiv zu werden – mit dem Sonnengruß (ab Seite 42) oder der Brücke (Seite 53). Spüren Sie in sich hinein, was Ihnen jetzt helfen kann.

## Kamelritt

### WIRKUNG

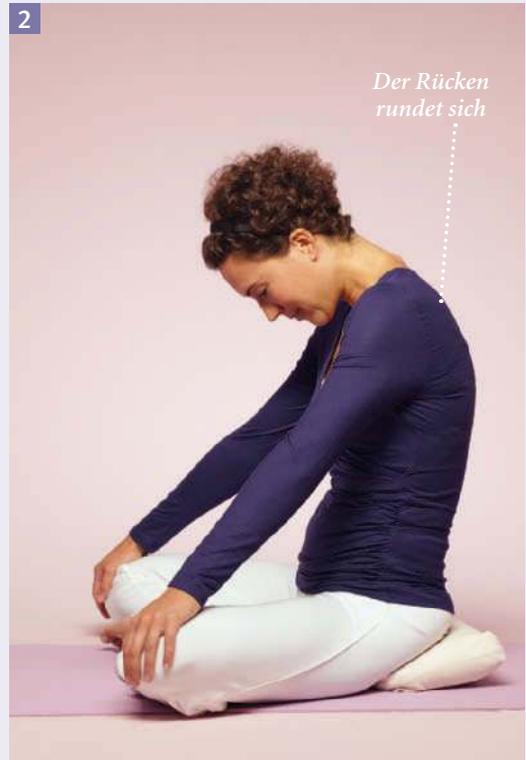
• Löst Verspannungen im Rücken • regt die Organe in ihrer Funktion an • spendet viel Energie

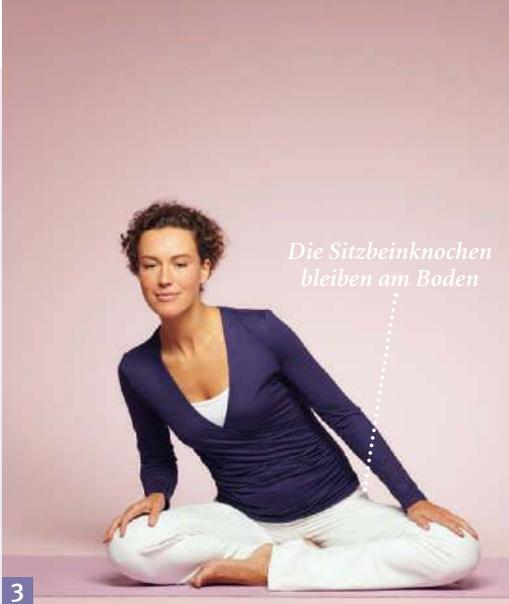
- Setzen Sie sich auf ein Kissen und überkreuzen Sie die Beine. Legen Sie die Hände auf die Oberschenkel.
- Heben Sie mit der Einatmung das Brustbein und verlagern Sie das Gewicht ganz leicht nach vorn. **1**

- Schaukeln Sie mit der Ausatmung zurück. Runden Sie dabei Ihren Rücken leicht. **2**
- Wiegen Sie Ihren Oberkörper auf diese Weise sanft vor und zurück.

### WORAUF SIE ACHTEN SOLLTEN

Achten Sie darauf, dass Atem und Bewegung harmonisch miteinander verbunden sind. Einatmend spüren Sie die Aufrichtung, ausatmend die Entspannung.





3



4

## Kreise aus dem Kamelritt

### WIRKUNG

• Optimierte die Beweglichkeit der Wirbelsäule • löst Verspannungen im gesamten Rückenbereich

- Sie sitzen weiterhin im Schneidersitz auf dem Kissen.
- Lassen Sie Ihren Oberkörper rechts herum kreisen. Koppeln Sie die fließenden, freien Bewegungen an das bewusste, tiefe Atmen. Üben Sie so, wie es Ihnen im Moment guttut. **3**
- Kreisen Sie jetzt andersherum, ebenso fließend. Genießen Sie die Bewegung. Ihr Wohlbefinden überträgt sich unmittelbar auf Ihr Kind.
- Beenden Sie das Kreisen nach ein paar Minuten. Werden Sie wieder still und spüren Sie nach.

## Seitenstrecker im Sitzen

### WIRKUNG

• Mobilisiert die Wirbelsäule • vergrößert das Atemvolumen • vermittelt ein Gefühl von innerer Weite

- Sie sitzen im Schneidersitz auf Ihrem Kissen. Setzen Sie die linke Hand neben sich ab.
- Führen Sie mit der Einatmung den rechten Arm nach oben und mit der Ausatmung lang über den Kopf nach links. Schultern entspannt, der rechte Sitzbeinknochen bleibt am Boden. **4**
- Bleiben Sie für drei Atemzüge in dieser Position, üben Sie dann zur anderen Seite.

### WORAUF SIE ACHTEN SOLLTEN

Wenn Sie die Übungen im Sitzen in einer späteren Phase der Schwangerschaft üben, empfiehlt es sich, gleich zwei Kissen zu verwenden. So sitzen Sie höher und erleichtern es damit Ihrer Wirbelsäule, sich aufzurichten.

## Die Kriegerhaltungen

### WIRKUNG

• Stärken die Bein- und Gesäßmuskulatur • fördern innere Kraft und Durchhaltevermögen

### Der Krieger

- ▶ Treten Sie aus dem Stand mit dem linken Fuß etwa einen Meter nach vorn. Die Zehen links sind gerade nach vorn ausgerichtet. Der hintere Fuß steht leicht schräg. Die vordere Ferse befindet sich auf einer Linie mit dem hinteren Fußspann.
- ▶ Beugen Sie das vordere Bein so, dass der Oberschenkel parallel zum Boden ist. Das linke Knie steht genau über dem Fußgelenk. Der Rücken ist lang und aufrecht.

▶ Strecken Sie die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus. Heben Sie Ihr Brustbein. Entspannen Sie den Kiefer. Schicken Sie die Energie nach unten in die Beine, wenn es anstrengend wird. **1**

▶ Der Atem sollte immer ungehindert fließen, auch der Bauch bleibt entspannt. Spielen Sie behutsam mit Ihren Grenzen.

▶ Bleiben Sie für etwa fünf Atemzüge in dieser Position.

### WORAUF SIE ACHTEN SOLLTEN

Achten Sie darauf, dass Ihre Füße weit genug auseinanderstehen. Das Steißbein strebt zum Boden. Die Kraft liegt grundsätzlich in den Beinen, der Oberkörper bleibt entspannt, die Schultern sind weit von den Ohren entfernt.

1

*Steißbein nicht nach hinten,  
sondern nach unten ziehen*



## Kriegervariante 1

- Kommen Sie wieder in den Krieger von Seite 46, richten Sie Ihr Kinn über dem Brustbein aus. Legen Sie die rechte Hand an den Oberschenkel.
- Führen Sie mit der Einatmung den linken Arm nach oben.
- Beim Ausatmen bewegen Sie den linken Arm lang über den Kopf nach rechts. Das rechte Ohr strebt zur rechten Schulter. Der Nacken ist entspannt. Atmen Sie tief in die Zwischenrippenmuskulatur links. **2**
- Ziehen Sie mit der Einatmung noch weiter bis durch die Finger nach rechts.
- Beim Ausatmen führen Sie den oberen Arm auf Schulterlinie nach vorn. Ziehen Sie durch die Fingerspitzen lang nach vorn. Schicken Sie Ihren Atem direkt in die linke Schulter. **3**
- Bleiben Sie für fünf Atemzüge in dieser Variante des Kriegers.
- Um die Haltung wieder aufzulösen, führen Sie Ihre rechte Hand zur rechten Gesichtshälfte. Bewegen Sie den Kopf, von der Hand unterstützt, mit der folgenden Einatmung zurück nach oben. Bleiben Sie dann für etwa drei Atemzüge im Krieger. Drehen Sie den Kopf nach vorn und schauen Sie der Zukunft guten Mutes entgegen.

2



3



1



## Kreisendes Becken

### WIRKUNG

- Entlastet und mobilisiert die Wirbelsäule
- lindert Rückenbeschwerden
- optimiert die Körperhaltung
- trainiert den Beckenboden

- Setzen Sie sich mittig auf einen Gymnastikball. Damit Sie sicher, stabil und bequem sitzen, stellen Sie Ihre Füße etwa einen Meter weit auseinander.
- Richten Sie Ihre Wirbelsäule auf. Ihre Sitzbeinknochen sinken in den Ball und Ihr Scheitel strebt zum Himmel. Legen Sie die Hände entspannt auf die Oberschenkel.
- Lassen Sie Ihr Becken sanft rechts herum kreisen. Die gesamte Wirbelsäule wird Teil dieser fließenden Bewegung. Vergessen Sie nicht, dabei tief ein- und auszuatmen. **1**
- Kreisen Sie nach etwa zwei Minuten auch andersherum.

## ÜBUNGEN MIT DEM GROSSEN BALL

Vielleicht kennen Sie die großen, bunten Gymnastikbälle bereits aus dem Fitnessstudio oder der Physiotherapie. Für die Zeit der Schwangerschaft und auch für die Eröffnungsphase der Geburt eignet sich der Gymnastikball besonders gut – Sie können sich optimal darauf abstützen und den Beckenboden dabei entspannen.

Durch das Training mit dem Ball können Sie Ihre Wirbelsäule entlasten. Die Übungen hier fördern die Beweglichkeit der Gelenke und trainieren die Muskulatur des Beckenbodens. Der Ball passt sich dem Körper optimal an. Außerdem können Sie ihn als Sitzmöbel verwenden, allein damit tun Sie Ihrem Rücken schon etwas Gutes. Achten Sie beim Kauf eines Gymnastikballs darauf, dass er Ihrer Größe und Ihrem Gewicht entspricht.

## Den Rücken entlasten

### WIRKUNG

• Löst Verspannungen im unteren Rückenbereich • fördert die Mobilität der Wirbelsäule

► Kommen Sie hinter dem Ball auf die Knie. Sollte der Boden zu hart sein, legen Sie eine Decke unter. Legen Sie Ihren Oberkörper auf den Ball. Geben Sie Ihr Gewicht ganz an ihn ab. Drehen Sie den Kopf zu einer Seite. Entspannen Sie so weit wie möglich. **2**

► Schaukeln Sie jetzt einfach nur sanft vor und zurück, etwa für drei Minuten.

### WORAUF SIE ACHTEN SOLLTEN

Entlasten Sie mithilfe des Gymnastikballs Ihren Oberkörper, so können Sie sich mit der Aufmerksamkeit ganz Ihrem Beckenraum widmen und dort Verspannungen lösen.



# PARTNERÜBUNGEN

*Ihr Partner übernimmt jetzt eine viel größere Verantwortung. Doch in der Schwangerschaft befindet er sich zugleich naturgemäß etwas im Hintergrund. Aber selbstverständlich beeinflusst die Zeit »anderer Umstände« auch sein seelisches Wohlbefinden. Sie beide müssen Ihre Elternrolle erst einmal finden, definieren und in sie hineinwachsen. Unterstützen Sie sich dabei gegenseitig. Lassen Sie Ihren Partner immer wieder wissen, was Sie an ihm schätzen, und bemühen Sie sich, auch seine Gefühle zu verstehen. Yoga kann Ihnen beiden helfen.*

1



## Gemeinsam atmen

### WIRKUNG

• Entspannt • hilft, sich gemeinsam auf das große Ereignis der Geburt einzustimmen

- Setzen Sie sich Rücken an Rücken. Legen Sie die Hände bequem auf die Oberschenkel. Richten Sie die Wirbelsäule gut auf. Lehnen Sie sich aneinander. **1**
- Hören und spüren Sie beide den Atem des jeweils anderen und finden Sie darüber einen gemeinsamen Atemrhythmus. Atmen Sie beide lang und gleichmäßig möglichst durch die Nase ein und auch aus.
- Spüren Sie die Wärme, die zwischen Ihnen entsteht. Fühlen Sie sich getragen. Wie auch immer später, wenn Ihr Baby geboren ist, die Aufgaben verteilt werden, wichtig ist, dass Sie füreinander da sind, Rücksicht nehmen und einander unterstützen. Gemeinsam werden Sie das Kind schon schaukeln!

## Sich für die Wehen stärken

### WIRKUNG

• Stärkt die Beinmuskulatur • hilft, sich zu erden (für die Geburt wichtig)

- Stellen Sie sich einander gegenüber. Die Füße sind etwa einen Meter auseinander. Drehen Sie die Zehen leicht auswärts. Beugen Sie die Knie. Achten Sie darauf, dass Ihr Steißbein nicht nach hinten, sondern nach unten zeigt. Pressen Sie mit den Händen die Oberschenkel leicht zurück. Heben Sie das Brustbein.
- Beugen Sie die Knie nun noch ein wenig mehr. Spüren Sie Ihre Füße am Boden und atmen Sie ganz ruhig in diese Position hinein. Das Gesicht bleibt weich und der Kiefer locker. Die Beinmuskulatur arbeitet intensiv, der Oberkörper bleibt entspannt. **2**
- Lächeln Sie einander an. Geben Sie einander ohne Worte, nur durch Ihren Ausdruck, die Kraft, diese Übung in Ruhe gemeinsam zu meistern.
- Bleiben Sie für etwa zehn Atemzüge in dieser Haltung.

### WORAUF SIE ACHTEN SOLLTEN

Wenn Sie später während der Geburt den Kiefer loslassen, unterstützen Sie damit das Öffnen des Muttermundes.



*Die Beine tragen das größere Gewicht mit Leichtigkeit*

# YOGA FÜR DIE RÜCKBILDUNG

*Hurra, das Baby ist da! Nach dem einschneidenden Erlebnis der Geburt ist es jetzt wichtig, sich regelmäßig Oasen der Ruhe zu schaffen. Zudem steht der Wiederaufbau der Muskulatur an. Die folgenden Übungen helfen Ihnen dabei – Sie sind aber nur der erste Einstieg in die Rückbildung.*

Sie können etwa sechs Wochen nach der Geburt zu üben beginnen. Bei einem Kaiserschnitt muss die Narbe bereits gut verheilt sein. Bevor Sie wieder mit »ganz normalem« Yoga anfangen, sollten Sie zumindest sechs Monate oder die gesamte Stillzeit abwarten, da sich der Körper erst dann wieder unbeschadet auf größere Belastungen einstellen kann.

## Sphinx

### WIRKUNG

• Stärkt die Bauchmuskeln und die Körpermitte • verbessert die Haltung • löst Verspannungen im oberen und mittleren Rücken

➤ Legen Sie sich auf den Bauch. Setzen Sie die Ellbogen unter die Schultern.

➤ Mit dem Einatmen streben Sie vom Brustbein her nach vorn oben. Ziehen Sie mit der Ausatmung den Bauch nach innen. Beim Einatmen wieder Brustbein heben. Ausatmen: Nabel zur Wirbelsäule. **1**

➤ Wiederholen Sie diesen Ablauf drei Mal.

➤ Steigern Sie nun die Intensität, indem Sie mit jeder Ausatmung den Rücken runden und das Becken ein klein wenig vom Boden abheben. Ziehen Sie dabei den Bauchnabel nach innen. **2**

➤ Mit der Einatmung senken Sie das Becken wieder und streben vom Brustbein nach vorn oben. Schultern nach hinten ziehen.

➤ Wiederholen Sie diesen Bewegungsablauf fünf Mal. Der Bauch darf etwas zittern.

1

Brustbein heben und  
Schultern senken



2

Schultern  
zurückziehen



## Kippe

### WIRKUNG

• Stärkt den Beckenboden und die Bauchmuskulatur • mobilisiert die Wirbelsäule

- Kommen Sie auf eine zweite Yogamatte oder eine Decke. Rollen Sie die andere Matte eng auf. Knicken Sie sie einmal in der Mitte durch, legen Sie sich auf den Rücken und platzieren Sie die gefaltete Matte mit dem Knick nach oben fast auf Schritthöhe zwischen Ihre Beine. Stellen Sie die Füße auf.
- Pressen Sie mit der Ausatmung mit voller Intensität mit den Schenkeln gegen die aufgerollte Matte – spüren Sie, wie Ihr Beckenboden dadurch aktiviert wird. Der untere Rücken drückt fest in den Boden, ziehen Sie den Bauchnabel nach innen. **3** Mit dem Einatmen entspannen Sie den Körper.
- Wiederholen Sie die Übung fünf Mal.

## Der Herzöffner

### WIRKUNG

• Entlastet den oberen und mittleren Rücken  
• optimiert die Atmung • spendet Energie

## TIPPS FÜR DIE ZEIT NACH DER GEBURT

- Versuchen Sie auf keinem Fall, mit intensivem Bauchtraining wieder in Form zu kommen. Das würde den Beckenboden zusätzlich schwächen. Bauen Sie sich mit Rückbildungsübungen wie den hier empfohlenen langsam auf.
- Achten Sie beim Stillen oder Fläschchengen auf eine aufrechte Körperhaltung. Ein Stillkissen ist sehr empfehlenswert.
- Ihre Zeit als Mutter ist knapp – lernen Sie, immer auch ein bisschen Zeit für sich selbst einzuplanen.

- Rollen Sie eine Wolldecke auf. Platzieren Sie sie auf die Matte und legen Sie sich so darauf, dass sich die Decke mittig unter Ihren Schulterblättern befindet. Strecken Sie die Beine lang aus. Legen Sie die Arme seitlich ab, die Unterarme zeigen nach hinten. **4**
- Mit der Einatmung hebt sich leicht das Herz. Mit der Ausatmung geben Sie Ihr Körpergewicht ganz an den Boden ab. Legen Sie den Fokus auf die Ausatmung.
- Bleiben Sie für etwa zwei Minuten so atmend in dieser wohlthuenden Position.

3

Schenkel bis zum Ende der Ausatmung zusammenpressen



4

Intensiv ausatmen



# DAS OPTIMALE MULTIMEDIA-PAKET ZUM ÜBEN FÜR ZU HAUSE



- ▶ Spezielle Übungen für jedes Trimester fördern Ihr Wohlbefinden und lassen Sie Kraft tanken.
- ▶ Die hier vorgestellte Yogapraxis unterstützt Sie im Alltag und bei typischen Beschwerden.
- ▶ Extra: Partner-Übungen für das 3. Trimester und Einstiegs-Übungen für die Rückbildung nach der Geburt.
- ▶ Die 10 Programme auf der DVD sind auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt.

Das optimale Multimedia-Paket  
für zu Hause und unterwegs



WG 467 Schwangerschaft  
ISBN 978-3-8338-5314-2



9 780303 340531 42

[www.gu.de](http://www.gu.de)

