

Schwangerschaft und Yoga

Nützliche Hinweise und Übungsanleitungen

Mögliche Begleiterscheinungen der Schwangerschaft

Empfehlungen für die Yogapraxis

Geeignete Yogaübungen

Auszüge aus:

Hansaji Yogendra und Armaiti N. Desai: Pregnancy, Parenthood and Yoga. The Yoga Institute Santacruz, Bombay, 1991
The Yoga Institute, Shri Yogendra Marg., Prabhat Colony,
Santa Cruz East, Mumbai 400 055, India

Autorisierte Übersetzung aus dem Englischen: Guido Buser

© Copyright 2002 The Yogainstitute Santacruz, Bombay
Alle Rechte vorbehalten

Mögliche Begleiterscheinungen der Schwangerschaft

Viele der bekannten Beschwerden können einen psychologischen Ursprung haben. Sie können, müssen aber nicht auftreten. Es gibt jedoch keinen Grund, sich von diesen Symptomen beunruhigen zu lassen.

Herzbrennen: Das ist eine milde Form von Verdauungsstörungen und kann durch die immer enger werdenden Verhältnisse im Bauchraum hervorgerufen werden. Es empfiehlt sich, aufzustehen und tief zu atmen. Das weitet den Brustkorb und schafft Platz für das korrekte Funktionieren des Verdauungsapparates.

Verstopfung: Die hormonalen Veränderungen können zu Verstopfung führen. Entspannung, körperliche Betätigung, eine angemessene Zufuhr von Flüssigkeit, eine ausgewogene Ernährung mit genügend Ballaststoffen und regelmässiges Praktizieren von Asanas sind der Einnahme von Abführmitteln vorzuziehen. Gekochte Trockenfeigen und frische Pfirsiche, Datteln und Trauben sind die besten Verdauungsförderer.

Es hilft, wenn Sie eine fixe Zeit für den Stuhlgang beibehalten können. Gasbildende Nahrungsmittel wie Bohnen, Kohl, Blumenkohl, Gurken, Zwiebeln, Radieschen und Rüben sollten Sie meiden.

Es empfiehlt sich, im Abstand von vier Stunden zu essen und dazwischen ein Glas Zitronensaft oder Fruchtsaft zu trinken. Ein Glas warmen Wassers am frühen Morgen hilft ebenfalls.

Vermeiden Sie nach Möglichkeit Spannungen, weil die dadurch auftretende Muskelkontraktion auch zur Verstopfung beiträgt.

Tägliches Praktizieren von Asanas ist das beste Mittel, während der Schwangerschaft einer Verstopfung vorzubeugen.

Krampfadern:

Dabei handelt es sich um vergrösserte Beinvenen, die unmittelbar unter der Haut liegen.

Entspannen Sie sich in Shavasana (völlig entspannte Rückenlage; nur falls diese für Sie beschwerdefrei möglich ist; Anm. des Übersetzers), indem Sie die Füße auf eine 20-30 cm erhöhte Unterlage legen.

Das Tragen elastischer Strümpfe am Morgen kann verhindern, dass sich die Venen zu sehr mit Blut auffüllen. Vitamin C hilft, die Venenwände zu stärken. Vermeiden Sie, länger als eine halbe Stunde am selben Ort zu stehen. Herumgehen oder Marschieren ist das beste Mittel gegen Krampfadern.

Richten Sie den Ablauf des Tages so ein, dass Sie immer wieder Ruhephasen haben. Achten Sie darauf, längere Arbeitsphasen mit Ruhephasen zu unterbrechen.

Schwangerschaftsstreifen:

Reiben Sie Ihre Haut regelmässig mit Öl oder mit einer Vitamin E-Tinktur ein.

Erwärmen Sie das Öl und massieren Sie damit Brüste, Bauch, Hüften und Schenkel ein- oder zweimal täglich. Wenn die Haut gedehnt wird, stellt sich die Empfindung von Kribbeln oder die eines Juckreizes ein. Das ist normal. Durch kräftiges Massieren mit den Handflächen und die dadurch entstehende Wärme kann man diese Empfindung etwas mindern. Kratzen Sie sich jedoch niemals mit den Fingernägeln oder mit harten Gegenständen, weil dies bleibende Spuren hinterlässt.

Pigmentflecken:

Hin und wieder kommt es zu einer stellenweisen Verfärbung der Haut im Gesicht. Diese Flecken verschwinden i.a. nach der Geburt. Lassen Sie sich davon also nicht aus der Ruhe bringen.

Schlaflosigkeit:

Wenn Sie einfach keinen Schlaf finden, sollten Sie sich bewusst entspannen. Manchmal führt die sich vergrößernde Gebärmutter zu Rückenschmerzen und Unwohlsein im Bereich des Schambeins, was wiederum Schlaflosigkeit verursachen kann.

Kurzatmigkeit:

In einem frühen Stadium kann die Kurzatmigkeit mit geringfügigen emotionalen Problemen zusammenhängen. Später führt der erhöhte Sauerstoffbedarf und der Druck der vergrößerten Gebärmutter auf Zwerchfell und Lunge zu Atemnot. Praktizieren Sie in diesem Fall vermehrt die Zwerchfellatmung (Bauchatmung).

Schmerzendes Bindegewebe:

Das Gewebe, das die Gebärmutter an Ort und Stelle hält, wird mit fortschreitender Schwangerschaft zunehmend beansprucht. In der Folge kann es zu kleinen Blutungen im Innern des Gewebes kommen, was sich in einem stechenden Schmerz manifestiert. – Bleiben Sie also ruhig, wenn Sie diesen Schmerz spüren, und ändern Sie einfach Ihre Stellung. Vermeiden Sie es, lange Zeit in derselben Haltung zu sitzen.



Empfehlungen für die Yogapraxis

- Üben Sie massvoll; überanstrengen Sie sich nicht!
- Passen Sie sich an die augenblickliche Situation an. Manchmal ist das Ausführen bestimmter Asanas aufgrund der Lage des Kindes in der Gebärmutter beschwerlich. Erzwingen Sie nichts!
- Praktizieren Sie die Asanas regelmässig.
- Üben Sie nie bis zur Erschöpfung, seien Sie aber auch nicht nachlässig.
- Praktizieren Sie die Asanas in einem gut gelüfteten Raum.
- Führen Sie die Asanas locker und in möglichst bequemer Weise aus.
- Praktizieren Sie die Asanas rhythmisch; vermeiden Sie bruske Bewegungen.
- Drehen Sie sich auf eine Körperseite, wenn Sie aus einer liegenden Stellung hochkommen.
- Warten Sie nach dem Essen mindestens zwei Stunden, bevor Sie Asanas praktizieren. – Sie können die Asanas auch auf verschiedene Zeiten verteilen. Ein Beispiel: Meditative Stellungen am frühen Morgen; entspannende Stellungen nach dem Mittagessen; aktivierende Stellungen über den ganzen Tag verteilt.
- Führen Sie die Asanas korrekt aus, aber seien Sie unbesorgt, wenn es nicht perfekt ist!
- Vermeiden Sie in der pränatalen Phase Asanas, die den Bauch zusammenpressen. Das betrifft insbesondere nach vorne beugende Asanas.
- Praktizieren Sie stattdessen Stellungen mit gekreuzten Beinen sowie Hocke- oder Kauerstellungen.
- Praktizieren Sie in der pränatalen Phase keine Umkehrstellungen.
- Führen Sie streckende Asanas sanft aus, und atmen Sie während des Streckens ein.
- Bei vaginalen Blutungen müssen Sie mit dem Praktizieren von Asanas sofort aufhören. Konsultieren Sie in diesem Fall unbedingt Ihren Arzt.
- Yoga ist unspezifisch, d.h. wenn Sie während der Schwangerschaft gewissen Körperregionen mehr Aufmerksamkeit schenken, profitiert der ganze Körper.
- Üben Sie auf einer warmen, weichen aber dennoch festen Unterlage. (Anm. des Übersetzers)

Geeignete Yogaübungen während der Schwangerschaft


Falls Sie mit Yogaübungen überhaupt nicht vertraut sind, empfiehlt es sich, dass Sie sich von einem Yogalehrer / einer Yogalehrerin anleiten lassen.

<p>Sukhāsana – Leichte Sitzhaltung</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sitzen Sie mit gekreuzten Beinen am Boden (aber nur, wenn das in den Knien zu keinen Schmerzen führt und Sie ohne Anstrengung den Körper aufrecht halten können!). ▪ Die Wirbelsäule ist aufgerichtet (kein Rundrücken); die Hände liegen auf den Knien; Schultern und Ellbogen sind entspannt. ▪ Schliessen Sie die Augen und beobachten Sie den Atem. <p>Nutzen: Gelenkigkeit in den Hüften.</p> <p>Bis wann? – Ganze Schwangerschaft.</p>
<p>Vajrāsana – Die Diamantstellung</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gehen Sie in den Kniestand und setzen Sie sich bequem auf Ihre Fersen; die grossen Zehen berühren sich, während die Fersen auseinander liegen. ▪ Das Gesäss liegt in der von den Füßen gebildeten Form. Wenn das für die Füße oder Zehen schmerzhaft ist, knien Sie auf einer erhöhten Unterlage (zusammengelegte Decke), die von den Knien bis zum Ansatz der Füße reicht, so dass die Füße mehr Raum haben und dadurch weniger belastet werden. ▪ Legen Sie die Hände locker auf die Oberschenkel, die parallel bleiben. Schulter und Ellbogen sind entspannt, die Wirbelsäule ist aufgerichtet; Nacken und Kopf sind gerade. <p>Nutzen: Gute Übung für Beine und Oberschenkel.</p> <p>Bis wann? – Ganze Schwangerschaft.</p>
<p>Bhadrāsana – Die Thronstellung</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sitzen Sie mit ausgestreckten Beinen. ▪ Atmen Sie während ca. 3 Sekunden ein und ziehen Sie gleichzeitig die Füße am Boden zu den Leisten, so dass sich die Fusssohlen berühren und die Fersen in der Nähe des Schambeins liegen. ▪ Halten Sie diese Position. Der Oberkörper und der Nacken sind aufgerichtet. ▪ Legen Sie die rechte Hand auf das rechte, die linke Hand auf das linke Knie oder fassen Sie die Zehen. ▪ Ausatmend nehmen Sie wieder die Ausgangsstellung ein. ▪ Dasselbe können Sie auch liegend machen (solange die Rückenlage für Sie ohne Beschwerden möglich ist; Anm. des Übersetzers). ▪ Diese Übung sollten Sie auf einem glatten Boden ausführen (z.B. Parkett). Sie können dabei mit der Kreuzgegend und

	<p>ganz aufgerichtetem Rücken auch gegen eine Wand lehnen; schützen Sie sich aber mit Decken gegen die Kälteabstrahlung von Boden und Wand. (Anm. des Übersetzers)</p> <p>Nutzen: Hervorragende Übung zum Dehnen der Schenkelinnenseiten und zum Kräftigen des Beckenbodens.</p> <p>Bis wann? – Ganze Schwangerschaft</p>
<p>Yastikāsana – Der Stecken</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Liegen Sie ausgestreckt auf dem Rücken. Die Arme liegen seitlich am Körper. ▪ Indem Sie während ca. 3 Sekunden einatmen, heben Sie die gestreckten Arme parallel in die Senkrechte und weiter nach hinten, bis Sie sie in der Verlängerung des Körpers ausgestreckt ablegen können. Gleichzeitig bewegen Sie die Zehen und die Füße in die andere Richtung. ▪ Kommen Sie ausatmend in die Ausgangsstellung zurück. <p>Nutzen: Ganzkörperstreckung gefolgt von Entspannung.</p> <p>Bis wann? – Ganze Schwangerschaft (solange das Liegen auf dem Rücken nicht unangenehm ist; Anm. des Übersetzers)</p>
<p>Aus liegender Position aufsitzen oder aufstehen</p> 	<p>Am besten ziehen Sie das linke Bein an, um sich auf die rechte Körperseite zu drehen. Richten Sie danach den Oberkörper mit Hilfe des linken Armes auf, indem Sie mit der Hand am Boden vor Ihrer Brust abstossen. Stützen Sie sich auf den rechten Ellenbogen und kommen Sie langsam hoch.</p>
<p>Padmāsana – Der Lotussitz</p>	<p>Hervorragende Stellung; für ungeübte Personen aber nicht empfohlen. Praktizieren Sie statt dessen Sukhāsana (siehe dort). (Anm. des Übersetzers)</p> <p>Bis wann? – Ganze Schwangerschaft</p>
<p>Parvatāsana – Der Berg</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sitzen Sie in Sukhāsana oder Vajrāsana. ▪ Einatmend nehmen Sie die gestreckten Arme seitlich hoch, bis sich die Handflächen über dem Kopf berühren. ▪ Ausatmend führen Sie die Arme auf dem gleichen Weg sachte zurück. <p>Nutzen: Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Linderung von Rückenschmerzen und Korrektur von Fehlhaltungen. Erhöhte Versorgung des ganzen Körpers mit Sauerstoff.</p> <p>Bis wann? – Ganze Schwangerschaft</p>
<p>Talāsana – Die Palme</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stehen Sie aufrecht; die Füße stehen parallel in einer Entfernung etwa einer Fusslänge. ▪ Indem Sie während etwa 2 Sekunden einatmen, heben Sie einen Arm gestreckt über den Kopf. Gleichzeitig und mit

	<p>derselben Dauer heben Sie beide Fersen an.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Indem Sie etwa 2 Sekunden ausatmen, führen Sie den Arm leicht rückwärts nach unten und senken gleichzeitig die Fersen auf den Boden. ▪ Wiederholen Sie dasselbe mit dem anderen Arm. Führen Sie diese Übung dreimal pro Seite durch. <p>Variante 1: Beide Arme gleichzeitig. Variante 2: Nehmen Sie die Arme seitlich hoch.</p> <p>Nutzen: Gut für Brust, Wirbelsäule, Extremitäten und Bauchmuskeln</p> <p>Bis wann? – Ganze Schwangerschaft; ab 3. Monat sollten Sie jedoch die Fersen nicht mehr anheben!</p>
<p>Konāsana – Der Winkel</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stehen Sie aufrecht; die Füße sind in einer Distanz von ca. 3 Fusslängen annähernd parallel. ▪ Nehmen Sie den rechten gestreckten Arm seitlich hoch bis der Oberarm das rechte Ohr berührt. Führen Sie die Bewegung einatmend weiter, indem sich der Oberkörper seitlich nach links neigt. Der rechte Arm bleibt dabei gestreckt und im Kontakt mit dem Ohr, während der linke Arm möglichst locker nach unten hängt (Möglichkeit, am linken Bein abzustützen). ▪ Kommen Sie mit einer Ausatmung in die aufrechte Haltung zurück. ▪ Wiederholen Sie dasselbe zur anderen Seite. <p>Nutzen: Verhindert überflüssige Fettpolster in den Hüften.</p> <p>Bis wann? – Bis zum 7. Monat der Schwangerschaft</p>
<p>Utkatāsana – Die Kniebeuge</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stehen Sie aufrecht mit nur leicht gespreizten Beinen; die Füße sind möglichst parallel. ▪ Strecken Sie die Arme vor sich auf Schulterhöhe parallel aus. ▪ Heben Sie die Fersen während einer Einatmung von ca. 2 Sekunden Dauer an. ▪ Ausatmend gehen Sie in die Hockstellung; dabei ist der Rücken möglichst senkrecht und die Oberschenkel, die auf den Unterschenkeln ruhen, sind mehr oder weniger parallel zum Boden. ▪ Mit der Einatmung – ca. 2 Sekunden – kommen Sie wieder hoch. <p>Nutzen: Kräftigung der Oberschenkel und des Beckenbodens.</p> <p>Bis wann? – Solange für Sie komfortabel.</p>

<p>Gomukhāsana – Das Kuhmaul</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stehen Sie aufrecht mit nur leicht gespreizten Beinen und möglichst parallelen Füßen. ▪ Heben Sie einen Arm und beugen Sie ihn, so dass die Hand in die Nähe des Schulterblattes zu liegen kommt. Legen Sie den anderen Arm über die Kreuzgegend, beugen Sie ihn ebenfalls und fassen Sie die Finger der beiden Hände. ▪ Halten Sie diese Stellung während ca. 6 Sekunden. ▪ Wiederholen Sie die Stellung andersherum. <p>Nutzen: Training für die Brustgegend; führt zu einer verbesserten Gelenkigkeit von Nacken, Schultern und Fingern.</p> <p>Bis wann? – Ganze Schwangerschaft</p>
<p>Vakrāsana – Drehstellung</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stehen Sie mit den Füßen in einer Distanz von ca. 2 Fusslängen; die Füße sind möglichst parallel. ▪ Heben Sie die Arme mit einer Einatmung, bis sie waagrecht vor Ihnen ausgestreckt sind. ▪ Gleichzeitig mit der Ausatmung drehen Sie den Oberkörper oberhalb der Hüften nach rechts. Schulterlinie, Arme und Kopf drehen gleichmässig. Bei Drehung nach rechts nur so weit drehen, als sie die Fingerkuppen der rechten Hand sehen können (und umgekehrt). Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nicht beugen. ▪ Mit der Einatmung drehen Sie in die gerade Stellung zurück. ▪ Wiederholen Sie die Übung zu anderen Seite. <p>Nutzen: Fördert die Gelenkigkeit der Wirbelsäule und der Hüfte.</p> <p>Bis wann? – Ganze Schwangerschaft</p>
<p>Hastapadāsana – Hand-Fuss-Haltung liegend</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stehen Sie aufrecht mit nur leicht gespreizten Beinen; die Füße sind möglichst parallel. ▪ Nehmen Sie die Arme gestreckt und nach vorne ausholend in die Senkrechte, indem Sie einatmen. ▪ Gleichzeitig mit der Ausatmung beugen Sie den Oberkörper zusammen mit den ausgestreckten Armen nach vorne. Lassen Sie den Oberkörper, Kopf, Schultern und Arme hängen. ▪ Mit der Einatmung kehren Sie zur Ausgangsstellung zurück. <p>Nutzen: Kräftigung der Oberschenkel, der Waden und des Beckenbodens. Die Blutzufuhr in den Kopf wird erhöht.</p> <p>Bis wann? – Bis zum 7. Monat der Schwangerschaft oder solange für Sie komfortabel.</p>

	<p>Vorsicht: Ungeübte Personen sollten nicht den gestreckten Oberkörper und die gestreckten Arme nach vorne beugen, sondern die Arme hängen lassen, die Knie etwas biegen und gleichzeitig den Oberkörper vom Kopf her nach unten gleiten lassen, um die Belastung in der Kreuzgegend zu reduzieren (Anm. des Übersetzers).</p>
<p>Ardha Matsyāsana – Halbe Fischstellung</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Legen Sie sich auf den Rücken. Stellen Sie den Fuss des rechten Beines möglichst nahe beim Becken auf. ▪ Legen Sie das so gebeugte Bein zur rechten Seite. Geübte Personen können den Fuss auf den linken Oberschenkel legen. ▪ Bleiben Sie in dieser Stellung, so lange es für Sie bequem ist. ▪ Wiederholen Sie dasselbe zur anderen Seite. <p>Nutzen: Kräftigt die Beckenmuskulatur und die Oberschenkel. Hilft Ödeme und Krampfadern zu vermeiden.</p> <p>Bis wann? – Ganze Schwangerschaft (solange die Rückenlage für Sie beschwerdefrei ist; Anm. des Übersetzers).</p>
<p>Hastapadagusthāsana – Fuss-Finger-Haltung</p> 	<p>Variante in Seitenlage:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Legen Sie sich auf Ihre rechte Körperseite. Legen Sie den rechten Arm unter Ihren Kopf. Stützen Sie sich mit der linken Hand am Boden vor Ihrem Bauch ab. ▪ Heben Sie das linke Bein einatmend so weit als möglich an und ... ▪ ... legen Sie es ausatmend in seine Ausgangslage zurück. ▪ Wiederholen Sie dasselbe zur anderen Seite. <p>Nutzen: Kräftigt Becken- und Beinmuskeln.</p> <p>Bis wann? – Ganze Schwangerschaft (aufgrund der Seitenlage sehr geeignet; Anm. des Übersetzers)</p>

Auszüge aus:
Hansaji Yogendra und Armaiti N. Desai: Pregnancy, Parenthood and Yoga. The Yoga Institute Santacruz, Bombay, 1991
The Yoga Institute, Shri Yogendra Marg., Prabhat Colony,
Santa Cruz East, Mumbai 400 055, India

© Copyright 2002 The Yogainstitute Santacruz, Bombay
Alle Rechte vorbehalten