

Schwangerschaft und Yoga

Nützliche Hinweise und Übungsanleitungen

Empfehlungen für die Yogapraxis nach der Geburt

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

Die alte Form wiederfinden

Während der Schwangerschaft dehnte sich die Gebärmutter um ein Mehrfaches ihrer normalen Grösse aus. Jetzt muss sie zu ihrer ursprünglichen Grösse und Form zurückfinden. In dieser Phase werden häufig Blutklümpchen ausgeschieden.

Die sechs Wochen, die dem Ausstossen der Plazenta folgen, nennt man Puerperium. In dieser Zeit ist besondere Pflege angesagt. Während die Gebärmutter wieder die normale Grösse einnimmt, stösst sie die Fruchtblase ab, die das Baby umhüllte. Dort, wo die Plazenta mit der Gebärmutter verbunden war, befindet sich ein grobes Gewebe, in welchem Blutungen entstehen. Der Ausfluss kann in den ersten vier, fünf Tagen hellrot sein wie bei einer normalen Monatsblutung. In den folgenden zehn Tagen kann der Ausfluss eine bräunliche Farbe annehmen und schliesslich eine cremig-weiße Farbe. Das kann etwa sechs Wochen dauern.

Es ist gut, schon bald nach der Geburt wieder einige Schritte zu gehen und auch wieder mit einfachen Körperübungen zu beginnen.

Beim Spazieren ist es anfänglich hilfreich, ein Tuch um den Bauch zu binden und ihm so Halt zu geben.

Wir raten von Bauchbinden oder elastischen Korsetts ab, weil sie die Kräftigung der Muskeln nicht fördern.

Hingegen ist es schon am ersten Tag wohltuend, in makarāsana auf dem Bauch zu liegen.

Im Bett kann die junge Mutter in Rückenlage

- die Zehen abwechselnd von sich wegstrecken und zu sich heranziehen;
- die Knöchel und Füsse bewegen;
- abwechselnd das rechte und das linke Bein ein klein wenig anheben.

Die postnatalen āsanas (Körperstellungen) können ab dem fünften Tag nach der Geburt sachte praktiziert werden (dies gilt jedoch nicht nach einem Kaiserschnitt!). Schwere Gegenstände sollten Sie bis zur achten Woche nach der Geburt keinesfalls tragen; zuerst müssen der Beckenboden und die Bauchmuskulatur gestärkt werden. Die jetzige Phase ist vom Stillen geprägt. Achten Sie deshalb auf eine ausgewogene Diät. Vermeiden Sie fetthaltige Nahrung. Bei dieser Gelegenheit lässt sich Ihr Körpergewicht reduzieren. Wenden Sie jedoch keine rigorose Diät an, denn das Baby braucht eine reichhaltige Ernährung!

Postnatale āsanas

Nach der Geburt können Sie alle āsanas praktizieren, die wir schon für die Zeit der Schwangerschaft empfohlen haben. Zusätzlich können Sie jetzt folgende āsanas anwenden:

Geeignete Yogaübungen nach der Schwangerschaft

Falls Sie mit Yogaübungen überhaupt nicht vertraut sind, empfiehlt es sich, dass Sie sich von einem Yogalehrer / einer Yogalehrerin anleiten lassen. Beachten Sie zudem die pränatalen Übungen; im Folgenden sind nur die zusätzlichen Übungen aufgeführt.

<p>Sthitaprarthanāsana – Gebetshaltung</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stehen Sie aufrecht mit geschlossenen Füßen. ▪ Legen Sie die Handflächen aneinander, und halten Sie die Hände auf Höhe des unteren Teils des Brustbeins. ▪ Die Ellenbogen und Schultern sind entspannt; der Bauch ist flach. ▪ Schliessen Sie die Augen und stehen Sie möglichst reglos. <p>Nutzen: Hilft die Körperhaltung zu verbessern. Gut für Gleichgewicht und Gleichgewichtssinn.</p>
<p>Trikonāsana – Die Dreiecksstellung</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stehen Sie aufrecht, die Füße geschlossen. ▪ Beugen Sie den Oberkörper ausatmend nach vorn (3 Sekunden), und berühren Sie die Zehen. Halten Sie dabei den Kopf gerade, ziehen Sie jedoch den Nacken etwas nach oben; der Rücken ist gestreckt; die Augen blicken zur Nasenspitze. ▪ Halten Sie Stellung 6 Sekunden; dabei bleibt die Atmung angehalten. ▪ Kehren Sie mit einer Einatmung in die Ausgangsstellung zurück (3 Sekunden). <p>Nutzen: Korrigiert Fehlhaltungen; stärkt Bauchmuskeln und Beckenboden. Fördert die Beweglichkeit in der Taille und trainiert die Hüften und dehnt die Arm- und Beinmuskulatur.</p>
<p>Konāsana I – Der Winkel</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stehen Sie aufrecht; die Füße sind parallel und stehen im Abstand von ca. 60 cm. Legen Sie die linke Hand an die Taille. ▪ Einatmend beugen Sie sich seitwärts nach rechts. Der Oberkörper (linke Schulter) sollte dabei nicht nach vorne drehen. Gleichzeitig gleitet die rechte Hand in Richtung rechter Knöchel und die linke Hand hoch zur linken Achselhöhle. ▪ Ausatmend kehren Sie in die Ausgangsstellung zurück. Wiederholen Sie die Übung zur anderen Seite. <p>Nutzen: (siehe Konāsana III)</p>

Konāsana III – Der Winkel



- Stehen Sie aufrecht; die Füße im Abstand von ca. 60 cm sind parallel.
- Strecken Sie die Arme seitlich aus; die Handflächen zeigen nach oben.
- Neigen Sie den oberen Teil des Oberkörpers leicht zurück während Sie einatmen (3 Sek.).
- Beugen Sie den Oberkörper ausatmend nach vorn und drehen Sie ihn nach rechts, so dass die linke Hand die Zehen des rechten Fusses berührt (oder zu jenem Fuss hin zeigt) – 3 Sek.
- Halten Sie diese Stellung bei suspendiertem Atem (6 Sek.).
- Kehren Sie einatmend zur Ausgangsstellung zurück (3 Sek.).

Nutzen: Die Seitdehnung beansprucht die Muskeln des Rumpfes, der Arme und des Nackens. Beugt unnötigem Fett in der Taille vor.

Hastapadāsana – Kopf-zu-Fuss-Stellung





- Stehen Sie aufrecht mit geschlossenen Füßen.
- Atmen Sie ein, während Sie die Arme über den Kopf heben (3 Sek.); wippen Sie leicht rückwärts; die Knie bleiben dabei gestreckt.
- Ausatmend beugen Sie den Oberkörper nach vorn (3 Sek.); fassen Sie mit den Händen die Knöchel; der Kopf hängt nach unten. Halten Sie diese Stellung bei suspendiertem Atem (6 Sek.).
- Richten Sie sich einatmend wieder auf (3 Sek.).

Nutzen: Gut für Bauch- und Rückenmuskulatur. Fördert die Blutzirkulation im Gesicht.

Yoga-Mudra – Symbol des Yoga




- Sitzen Sie in einer meditativen Stellung (Schneidersitz, Lotossitz).
- Fassen Sie mit der linken Hand hinter dem Rücken das rechte Handgelenk.
- Sitzen Sie aufgerichtet und atmen Sie ein (3 Sek.).
- Während der Ausatmung (3 Sek.) bringen Sie die Stirn zum linken Knie (oder in seine Nähe).
- Suspendieren Sie den Atem (6 Sek.).
- Mit der Einatmung richten Sie den Oberkörper auf und

	<p>ziehen die Schultern leicht zurück (3 Sek.).</p> <p>Wiederholen Sie dasselbe zur rechten Seite und schliesslich nach vorn.</p> <p>Nutzen: Seitliches Dehnen aller rückwärtigen Muskeln der Wirbelsäule. Vermindert einen vorstehenden Bauch und Fettansatz. Unterstützt das Entweichen von Gasen und hilft bei Verstopfung.</p>
<p>Hastapadangust- āsana I</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Legen Sie sich auf den Rücken; die Arme sind seitlich ausgestreckt. ▪ Ausatmend heben Sie das gestreckte rechte Bein bis es senkrecht nach oben zeigt. ▪ Fassen Sie die Zehen des rechten Fusses mit den Fingern der linken Hand. ▪ Halten Sie diese Stellung bei angehaltenem Atem. ▪ Einatmend kehren Sie in die Ausgangsstellung zurück. ▪ Wiederholen Sie dasselbe mit dem anderen Bein. <p>Wiederholen Sie diese Übung später mit beiden Beinen gleichzeitig.</p>
<p>Hastapadangust- āsana III</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Legen Sie sich auf den Rücken. Die Füsse sind geschlossen, die Arme sind seitlich ausgestreckt. ▪ Ausatmend heben Sie das gestreckte linke Bein in die Senkrechte und legen es auf die andere Seite des Körpers. Vielleicht können Sie mit den Zehen des linken Fusses die Finger der rechten Hand berühren. Der Kopf dreht zur linken Seite. ▪ Mit der Einatmung kehren Sie über die Senkrechte zur Ausgangsstellung zurück. <p>Wiederholen Sie dasselbe zur anderen Seite.</p> <p>Nutzen: Gut für die Muskeln des Unterschenkels und für die Leistengegend.</p>

<p>Parvatāsana I – Berg</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sitzen Sie in Padmāsana (Lotossitz), in Sukhāsana (Schneidersitz) oder in Vajrāsana (Diamantsitz). ▪ Heben Sie die Arme mit einer Einatmung seitwärts bis sich die Handflächen über Ihrem Kopf berühren. ▪ Ausatmend senken Sie die Arme.
<p>Parvatāsana II – Berg</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bringen Sie die Handflächen über Ihrem Kopf zusammen (wie Variante I). ▪ Einatmend beugen Sie den Oberkörper seitwärts. ▪ Ausatmend kommen Sie zurück zur Ausgangsstellung.
<p>Parvatāsana IV – Berg</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Handflächen berühren sich über Ihrem Kopf; die Arme sind gestreckt. ▪ Ausatmend drehen Sie den Oberkörper seitwärts (Rotation). ▪ Einatmend drehen Sie zurück. <p>Nutzen (auch obige Varianten): Korrigiert Haltungsfehler und trainiert die Brustmuskulatur. Trainiert alle Muskeln der Wirbelsäule. Beugt unnötigem Fett vor.</p>
<p>Pascimottanāsana – Die Körperrückseitenstreckung</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sitzen Sie mit gerade ausgestreckten Beinen. Halten Sie die Hände seitlich an der Brust; die Handflächen zeigen nach unten. ▪ Atmen Sie ein, während Sie die Zehen von sich wegstrecken und gleichzeitig mit Schultern, Ellenbogen und Oberkörper etwas nach hinten gehen (3 Sek.). ▪ Ausatmend beugen Sie den geraden (!) Oberkörper nach vorn und ziehen die Füße bei gestreckten Beinen in Richtung Oberkörper (3 Sek.). ▪ Die Arme sind jetzt gestreckt. Fassen Sie mit den Fingern

	<p>entweder die Zehen, die Knöchel oder die Unterschenkel.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bleiben Sie bei suspendiertem Atem in dieser Stellung (6 Sek.). ▪ Einatmend kehren Sie in die Ausgangsstellung zurück. <p>Nutzen: Kräftigt die Rücken- und Bauchmuskulatur.</p>
<p>Sarvangāsana – Schulterstand</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Legen Sie sich auf den Rücken; die Füße sind geschlossen. ▪ Ausatmend beugen Sie die Knie. Ziehen Sie diese zur Brust, strecken Sie die Beine senkrecht in die Höhe und heben Sie das Gesäss vom Boden weg. Stützen Sie das Gesäss / die Hüften mit Ihren Händen. ▪ Bleiben Sie in dieser Stellung solange es für Sie komfortabel ist, und praktizieren Sie dabei die Bauchatmung. ▪ Kehren Sie einatmend zur Ausgangsstellung zurück. <p>Nutzen: Hilft der Gebärmutter und den inneren Organen, in die ursprüngliche Lage zurückzukehren. Wirkt entlastend bei Krampfadern und Blähungen.</p>
<p>Shalabhāsana – Heuschrecke</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Legen Sie sich auf den Bauch. ▪ Halten Sie die Arme seitlich am Körper. ▪ Heben Sie ausatmend das gestreckte rechte Bein soweit als möglich ohne es zu biegen (2 Sek.). ▪ Bleiben Sie in dieser Stellung (4 Sek.). ▪ Kehren Sie einatmend zur Ausgangsstellung zurück. <p>Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.</p> <p>Wenn Sie diese Übung längere Zeit regelmässig praktiziert haben, führen Sie diese mit beiden Beinen gleichzeitig aus.</p> <p>Nutzen: Gut für unteren Rückenbereich und gegen schwabblige Oberschenkel. Stärkt zudem die Bauchmuskeln.</p>
<p>Halāsana – Pflug</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Legen Sie sich ausgestreckt auf den Rücken. ▪ Ausatmend bringen Sie die Beine über Ihren Kopf nach hinten (3 Sek.); wenn möglich berühren Sie mit den Zehen den Boden. Die Beine bleiben gestreckt. ▪ Bleiben Sie bei suspendiertem Atem in dieser Stellung (6

	<p>Sek.)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kehren Sie einatmend in die Ausgangsstellung zurück. <p>Nutzen: Positive Wirkung auf das Nerven- und das Verdauungssystem sowie auf die Fortpflanzungsorgane.</p> <p>Halāsana fördert die Drainage und die Elastizität der Eingeweide durch richtiges Platzieren der Organe im Beckenraum. Kräftigt die Muskulatur und das Gewebe, das Gebärmutter und Eierstöcke stabilisiert.</p> <p>Aus therapeutischer Sicht lindert Halāsana Verstopfung, beugt Übergewicht vor und löst eine steife Wirbelsäule.</p>
<p>Ashvini Mudra – Symbol des Pferdes</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Liegen Sie ausgestreckt auf dem Rücken. Ziehen Sie die Knie zur Brust; die Fersen sind nahe beim Gesäss. ▪ Kontrahieren Sie den Anus-Schliessmuskel so stark als möglich. ▪ Entspannen Sie den Schliessmuskel. <p>Wiederholen Sie dies 15 bis 20 Mal.</p> <p>Praktizieren Sie diese Übung auch, wenn Sie in einer meditativen Stellung sitzen.</p> <p>Nutzen: Kräftigt die Muskeln der Genitalorgane und des Anus.</p>
<p>Makarāsana – Krokodilhaltung</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Liegen Sie auf dem Bauch. ▪ Legen Sie das Gesicht / die Stirn auf die Handrücken. ▪ Entspannen Sie sich vollständig; die Zehen berühren sich, die Fersen zeigen nach aussen. Schliessen Sie die Augen. <p>Nutzen: Totale Entspannung.</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