

YOGA für Schwangere – Handout und Übungsprogramm

Was ist Yoga?

Yoga ist eine multidimensionale Methode, die schwerpunktmäßig auf drei Ebenen des menschlichen Erlebens ansetzt: Körper, Atem und Geist. Im Üben setzt Yoga diese drei Ebenen miteinander in Verbindung. Yogaübungen sind also ganzheitlich, sie sprechen den ganzen Menschen an und ihre Wirkungen können sich dementsprechend auf allen Ebenen unseres Erlebens zeigen. Gleichzeitig wirken Yogaübungen jedoch nicht linear, in dem Sinne von „diese Übung erzeugt jene Wirkung“. Da jede Übung Körper, Atem und Geist einbezieht sind die Wirkungen erstens individuell und zweitens komplex. Trotzdem lassen sich, allgemein formuliert, folgende Wirkungen von Yoga-Praxis feststellen:¹

- Āsana-Praxis (Körperübungen) trägt dazu bei die Gesundheit zu fördern und zu erhalten. Sie verbessert die Beweglichkeit und Koordination des Bewegungsapparates und sie veranlasst die Muskulatur harmonisch zu arbeiten.
- Durch das Üben von Āsana entsteht die Möglichkeit den eigenen Körper in harmonischer Weise bewusst zu erfahren. Dies schult eine angemessene Körperwahrnehmung im Hinblick auf Möglichkeiten und Grenzen, Zutragliches und Schädliches.
- Yoga lässt uns erkennen, dass Wohlbefinden erreichbar ist durch ein angemessenes Maß an Aktivität und Entspannung.
- In der Āsana-Praxis zeigt uns der eigene Körper auch Grenzen auf, die wir nicht überschreiten können, und lehrt uns so Akzeptanz.
- Durch Prāṇāyāma wird der Atem ruhiger. Dadurch verringern sich Anspannungen auf körperlicher und mentaler Ebene, der Geist wird klarer. Dies kann sich positiv auf Ihre Stimmung auswirken, innere Ruhe und angemessene Distanz zu drängenden Themen schaffen.

¹ Vgl. Dalmann, und Soder: „Warum Yoga – Über Praxis, Konzepte und Hintergründe“

- Durch die bewusst ausgeführten Übungen erlangen Sie einen besseren Kontakt zu sich selbst, nehmen Befindlichkeiten, Stimmungen, Anspannungen, Unwohlsein und ähnliches deutlicher und früher wahr. Dadurch wird es leichter frühzeitig und angemessen darauf zu reagieren.
- Durch das Wahrnehmen und Erkennen der eigenen Blockaden und Spannungen beginnen diese sich zu lösen.

Die Rolle des Atems im Yoga

Atemführung in Āsana bedeutet das bewusste Wahrnehmen des Atemflusses und die Koordination desselben mit der Bewegung. Dabei sollte der Atem vollständiger und tiefer sein als der „Alltags-Atem“. Dazu wird im Yoga-Unterricht geübt, vollständig (über Brust- und Bauchraum), ein- und aus zu atmen. Während bei der flachen Alltags-Atmung nur das Zwerchfell arbeitet, hebt und senkt sich bei tieferer Einatmung auch der Brustkorb und die Wirbelsäule richtet sich auf. Außerdem ist ein bestimmtes Maß an gerichteter Aufmerksamkeit erforderlich, welches sich von unserer alltäglichen sprunghaften Aufmerksamkeit unterscheidet: der Geist muss in der Lage sein, mit der Aufmerksamkeit kontinuierlich beim Spüren von Atembewegung und Körperbewegung zu bleiben. Mit Prānāyāma und Meditation kann der Geist zur Ruhe gebracht werden. Dadurch entstehen günstige Voraussetzungen für Entspannung auf körperlicher und psychischer Ebene.

Yoga in der Schwangerschaft

Die Schwangerschaft ist eine besondere Zeit, die mit vielen körperlichen und geistig-seelischen Veränderungen verbunden ist. Für viele Frauen ist die Schwangerschaft Anlass sich für Yoga zu interessieren. Vielleicht nicht zuletzt deshalb, weil sie aufgrund der intensiven Veränderungen auf körperlicher und geistiger Ebene stärker als zuvor das Bedürfnis verspüren etwas für sich zu tun, gut und achtsam mit ihrem Körper umzugehen, zu sich zu kommen, sich bewusst zu erleben, zur Ruhe zu finden, aber auch: sich angemessen zu bewegen. Denn viele Frauen erleben in ihrer Schwangerschaft eine Unsicherheit in Bezug auf ihre bisherigen Gewohnheiten: welchen Sport, welche Bewegungen darf ich jetzt noch machen, was darf / soll ich essen, wie viel Stress darf ich mir zumuten und ähnliches.

Was kann Yoga in der Schwangerschaft leisten?

Yoga-Übungen können für die Zeit während der Schwangerschaft und im Hinblick auf die Geburt sehr hilfreich sein. Āsana, insbesondere Rück- und Vorbeugen (siehe Übungsprogramm) die Sie wie im Kurs gelernt, an Ihre Bedingungen anpassen, können Rückenbeschwerden lindern und die Rückenmuskulatur stärken. Durch die Übungen haben Sie die Möglichkeit sich in der Zeit der Schwangerschaft in ihren körperlichen Möglichkeiten auch kraftvoll zu erleben. Dies kann Ihnen Selbstvertrauen geben.

Das Bewusstwerden des Atems ist für Sie von zentraler Bedeutung im Hinblick auf die Geburt und für die Zeit der Schwangerschaft. Kurzatmigkeit und anderen Schwangerschafts-bedingten Beschwerden kann damit entgegengewirkt werden.

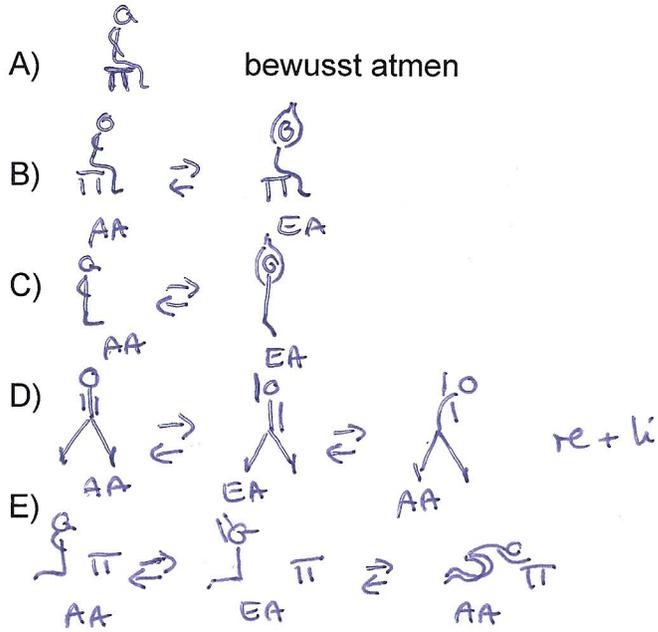
Des Weiteren kann der Yoga-Unterricht sich positiv auf Ihre mentale Verfassung auswirken. Den Geist ausrichten zu können (auf den eigenen Körper, den Atem, auf das Kind) kann hilfreich sein wenn die Sie während der Schwangerschaft von Ängsten oder Sorgen geplagt werden. Für die Entbindung ist es besonders wesentlich diese Fähigkeit der bewussten Ausrichtung des Geistes zu schulen.

An Bedeutung nicht zu unterschätzen ist auch die Möglichkeit sich durch den Kurs mit anderen Schwangeren auszutauschen, Kontakte zu knüpfen.

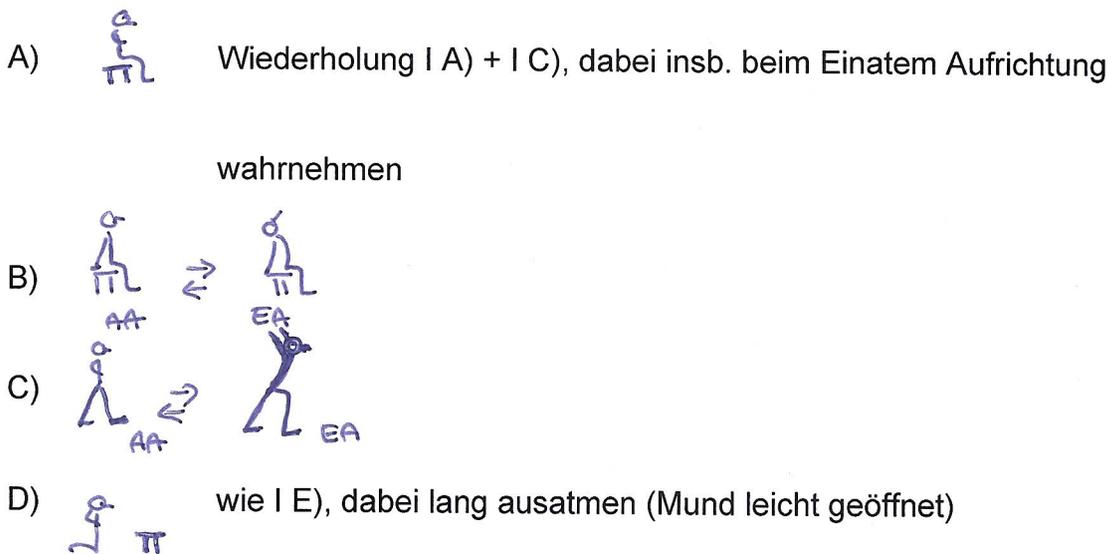
Empfehlenswerte Literatur

Dalman, Imogen und Soder, Martin: „Warum Yoga – Über Praxis, Konzepte und Hintergründe“, Berlin, Viveka Verlag, überarbeitete Neuauflage 2012

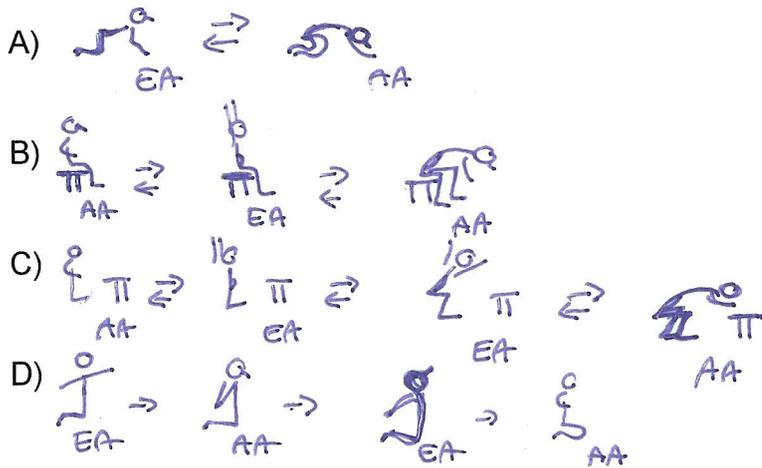
Übungsprogramm I



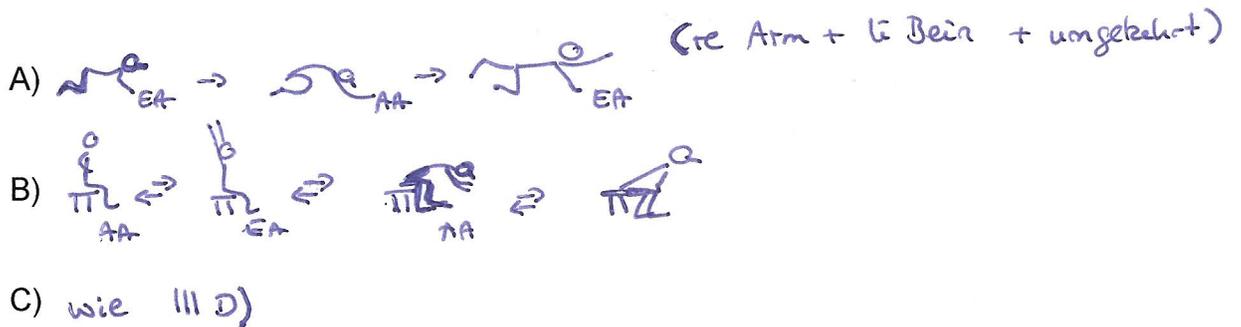
Übungsprogramm II



Übungsprogramm III



Übungsprogramm IV



Übungsprogramm V

Wiederhole die Sequenzen aus ÜP III, führe dabei jeden Ausatem mit dem Windhauch.

Übungsprogramm VI

Wiederhole die Sequenzen aus ÜP IV, begleite dabei den Ausatem in A) mit dem Summton, in B) mit „ma“.

Übungsprogramm VII

Wiederhole die Sequenzen aus ÜP III. Dabei in C) wie im Kurs geübt mehrere Atemzüge bleiben und auf dem Ausatem „ma“ tönen.