

Praktizierst du Yoga in der Schwangerschaft, dann achte bitte besonders darauf:



Übe Yoga nach dem Prinzip der Gewaltlosigkeit **Ahimsa** (Sanskrit: अहिंसा, wörtl.: Nicht-Verletzen). Es geht darum, weder andere noch sich selbst in Gedanken, Worten und Taten zu schädigen.

Spüre beim Yoga aufmerksam in deinen Körper hinein und zwinge ihm keine Bewegungen auf, die dich oder dein Baby gefährden könnten. Es gibt nichts, was du erreichen müsstest! Wenn sich eine Asana (= Übung) nicht gut anfühlt für dich, kannst du sie stattdessen auch nur im Geiste mitmachen, also deine Bewegungen nur visualisieren und dir vorstellen, wie du sie ausführst.

Vermeide alle Übungen, die deinen Bauch einquetschen oder verdrehen (KEINE starken Rückbeugen, Bauchlagen, Bauchmuskelübungen, extreme Drehhaltungen oder Sprünge). Sollte dein Bauch hart werden oder kontrahieren, dann brich die Übung sofort ab und entspanne dich. Bei Bedenken oder Beschwerden kontaktiere immer deinen Arzt/ Ärztin/ Hebamme.

Mit leerer Blase und wenig gefülltem Bauch werden dir die Asanas leichter fallen. Versuche daher, 1-2 Stunden vor der Yogastunde keine Mahlzeit einzunehmen und nicht zu viel zu trinken. Nach dem Yoga tut es dir gut, reichlich zu Wasser oder Tee zu trinken.

Für die meisten Asanas atmen wir durch die Nase ein- und aus (außer, es wird anders angesagt) und lassen die Bewegungen dem Atem folgen. Nimm alle Stellungen langsam und achtsam ein und versuche dann, in der Haltung bewegungslos zu verharren, beobachte deinen Atem einige Atemzüge (10-30) lang, lass ihn entspannt fließen.

Achte darauf, daß dein Atem durchgängig ruhig fließen kann und praktiziere KEINE Atemübungen mit Luftanhalten oder Stoßatmung. Wird dein Atem in einer Asana unruhig, dann variiere die Übung, um die Anspannung zu reduzieren.

Achte auf Zeichen der Anspannung im ganzen Körper: Es gibt in jeder Asana einige Körperpartien, die gar NICHT betroffen sind und daher getrost locker lassen dürfen (häufig sind das: Gesicht, Schulter/Nacken, Füße). Entspanne diese ganz bewusst.

Lasse alle Umkehrhaltungen weg, bei denen dein Herz tiefer liegt als die Plazenta. Und unterlasse alle Asanas bei denen du stürzen könntest, denn dein veränderter Schwerpunkt bringt dich leichter aus dem Gleichgewicht. Mache bei akutem Schwindel KEINE Übungen im Stehen oder mit geschlossenen Augen.

Stärke und lockere bewusst deine Schulter- und Nackenpartie, Kopf & Gesichtsmuskeln, die Arme & Hände, Gelenke, den ganzen Rücken und die Beine & Füße. Mache beckenöffnende Übungen und spüre in den Beckenboden hinein, um diesen bewusst anzuspannen bzw. locker lassen zu lernen.

Übe die Entspannung in der Halbseitenbauchlage (Alternative zur klassischen Rückenlage ab 3. Monat).

Übe dich in Achtsamkeit.

Genieße die bewusste Aktivierung und Entspannung deines ganzen Körpers. Praktiziere Yoga so häufig und regelmäßig, wie für dich möglich. Du tust dir und deinem Baby damit etwas Gutes!

Zusammengestellt von Tanja Böttcher