

# Praktizierst du Yoga in der Rückbildungsphase, 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.

Es wird empfohlen, erst nach dem **Wochenbett** (ca. 40 Tage nach der Entbindung) mit fordernden Rückbildungsübungen zu beginnen, wenn sich die Gebärmutterweitgehend zurückgebildet hat. Fange also mit sanften Übungen an!

Deine **Bauchmuskulatur** wurde durch die Schwangerschaftshormone elastischer und extrem gedehnt. Die geraden Bauchmuskeln sollen in den ersten ca. 8 Wochen nach der Geburt nicht trainiert werden, da sich sonst die Überdehnung verstärken könnte, was wiederum deinen Beckenboden belastet. **Trainiere zunächst den Beckenboden und die schrägen Bauchmuskeln**, die dann die geraden Bauchmuskeln stützen können.

Nach einem **Kaiserschnitt** warte mit Bauchmuskelübungen, bis die Narbe gut verheilt ist (bitte den Arzt fragen). Beckenbodenübungen sind auch nach einem Kaiserschnitt wichtig, da nicht nur die Geburt, sondern auch die Schwangerschaft deine Beckenbodenmuskeln sehr beansprucht hat.

Da die **Gelenke** nach der Geburt flexibler und weniger stabil sind, solltest du extreme Dehnungen vor allem im Knie- und Ellenbogenbereich zu Beginn vermeiden. Erst ca. 4 Monate nach der Geburt kannst du wieder ohne Bedenken alle Dehnübungen durchführen.

Bei akuter **Brustentzündung** verzichte auf Übungen in Bauchlage.

Möchtest du **anstrengende, schweißtreibende Übungen** praktizieren (z. B. schneller Sonnengruß oder Atemreduktion), dann übe am besten direkt nach dem Stillen. Gib deinem Körper anschließend genügend Zeit für die Regeneration. Ansonsten kann die Milch durch zu viel Laktat „sauer“ werden und deinem Baby nicht mehr schmecken.

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

**Spüre beim Yoga aufmerksam in deinen Körper hinein** und zwinge ihm keine Bewegungen auf, die dich gefährden könnten. Es gibt nichts, was du erreichen müsstest! Wenn sich eine Asana 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.

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 (5-30) lang, lass ihn entspannt fließen.

Achte auf Zeichen der Anspannung und Entspannung 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. 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! Übe dich in Achtsamkeit.