

## SCHWANGERSCHAFTSYOGA: ÜBUNGEN FÜR DAHEIM

# Im Einklang

### Die Vorbereitung

Zum Beginn jeder Übungsreihe gehört das Einstimmen: Setzen Sie sich in den Schneidersitz, legen Sie die Handflächen aneinander, sodass die Daumen auf dem Brustbein liegen. Atmen Sie tief ein und tönen Sie beim Ausatmen die Worte „Ong Namo Guru Dev Namo“. Atmen Sie wieder ein und wiederholen Sie den Gesang insgesamt dreimal. Die Yogis heißen so die schöpferische Kraft willkommen.

Der Beginn eines neuen Lebens ist für die werdende Mutter eine wunderschöne Erfahrung, die sie aber auch an ihre persönlichen Grenzen bringt. Umso wichtiger ist es, den eigenen Körper und Geist bestmöglich auf den Moment der Geburt vorzubereiten. Ein Weg dazu kann Kundalini-Yoga sein.

**i**m Kundalini-Yoga stehen dynamische Bewegungen im Mittelpunkt. Die besonderen Übungen, die im Schwangerschaftsyoga gelehrt werden, zielen darauf ab, die für die Geburt wichtigen Körperpartien zu schulen und ein Gefühl für den Körper und seine Bedürfnisse in Momenten größter Anstrengung zu geben. Yoga kann Frauen das Handwerkszeug vermitteln, das ihnen hilft, in die Geburt zu gehen.

ihrer Praxis als Yogalehrerin zu schätzen gelernt hat. Alle Übungen eignen sich für Frauen in jedem Schwangerschaftsmonat und können bei einem normalen Schwangerschaftsverlauf täglich bis zur Geburt ausgeübt werden. Wie bei allen Bewegungen gilt auch hier die Regel: Ihr Körper gibt den Ton an! Fühlen Sie sich in einer Position unwohl, lassen Sie die Übung aus. Fragen Sie bei Zweifeln immer Ihren Arzt oder die Hebamme. Gönnen Sie sich vor und nach jeder Übung einige Erfrischungsatemzüge und geben Sie sich und dem Baby Zeit, sich in die Positionen einzufinden. Schaffen Sie eine gemütliche Umgebung: Wichtig ist, dass Sie und Ihr Kind sich wohlfühlen. ☉

Die hier vorgestellten Übungen sind die Lieblingsübungen von Yogaexpertin Christenfers, die sie in

### 1. Kamelritt

**SO GEHT'S:** Setzen Sie sich in den Schneidersitz. Umfassen Sie Ihre Fußgelenke. Heben Sie beim Einatmen Ihr Brustbein und strecken Sie die Wirbelsäule lang. Ihr Becken ist dabei aufgerichtet. Kippen Sie beim Ausatmen das Becken nach hinten, bis das Steißbein den Boden berührt, und lassen Sie den Rücken rund werden. Halten Sie die Augen geschlossen und den Kopf gerade nach vorn gerichtet. Wiederholen Sie die Bewegung 1-3 Minuten lang.

**WIRKUNG:** Der „Kamelritt“ lockert die Rückenmuskulatur und regt alle inneren Organe in ihrer Funktion an.

### 2. Schmetterling

**SO GEHT'S:** Setzen Sie sich aufrecht in die Schmetterlingshaltung, sodass sich Ihre Fußsohlen berühren. Umgreifen Sie Ihre Fußgelenke. Entspannen Sie Ihr Gesicht. Spüren Sie sich ohne Bewegung in diese öffnende Haltung hinein. Atmen Sie lang und tief in die Dehnung hinein. Nach ca. 1 Minute beginnen Sie, leicht mit den Beinen auf und ab zu wippen. Wiederholen Sie die Bewegung für eine weitere Minute.

**WIRKUNG:** Der „Schmetterling“ öffnet Ihr Becken und schafft Raum für das Baby. **Vermeiden Sie die Übung, wenn Ihr Muttermund vorzeitig geöffnet ist oder Ihr Baby nach der 35. Schwangerschaftswoche in Beckenendlage liegt.**



### 3. Beckenkreisen



**SO GEHT'S:** Gehen Sie in den Vierfüßler-Stand: Ihre Handgelenke befinden sich unter den Schultern, die Arme sind leicht gebeugt. Ihre Finger sind gespreizt und zeigen nach vorne. Ihre Knie sind hüftbreit geöffnet, die Füße legen Sie locker auf dem Spann ab. Entspannen Sie Ihren Kopf. Rollen Sie Ihr Becken in großen Kreisen. Wenn Ihr Po sich nach hinten bewegt, atmen Sie tief ein, rollt er nach vorne, atmen Sie aus. Wiederholen Sie das Kreisen für 1-3 Minuten in jede Richtung.

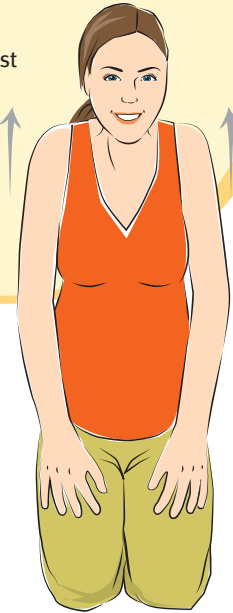
**WIRKUNG:** Diese Übung löst Spannungen im unteren Rücken. Unter der Geburt hilft sie dem Baby, in das kleine Becken einzutreten.



### 5. Schultern lockern

**SO GEHT'S:** Setzen Sie sich in den Fersensitz mit geradem Rücken. Legen Sie nun die Hände locker auf die Oberschenkel. Beim Einatmen heben Sie beide Schultern hoch zu den Ohren, beim Ausatmen lassen Sie sie wieder fallen. Wiederholen Sie diese Bewegung 1-3 Minuten lang.

**WIRKUNG:** Die Übung löst Verspannungen im Schulterbereich und macht den Kopf frei.



### 4. Side-Twists



**SO GEHT'S:** Setzen Sie sich mit geradem Rücken in den Schneidersitz und legen Sie Ihre Hände auf die Schultern. Ihre Finger umfassen die Schultern dabei vorn, die Daumen von hinten. Halten Sie die Oberarme parallel zum Boden. Drehen Sie den Oberkörper beim Einatmen nach links und beim Ausatmen nach rechts. Drehen Sie den Nacken vorsichtig mit, als ob Sie über die Schulter schauen würden. Sollte Ihnen schwindelig werden, lassen Sie die Augen geöffnet. Wiederholen Sie die Übung 1-3 Minuten lang.

**WIRKUNG:** Die Übung wirkt auf den Brustbereich und öffnet das Herzzentrum.



Hinweis: Die hier vorgestellten Informationen und Empfehlungen wurden sorgfältig erarbeitet, basierend auf den Lehren des Kundalini-Yoga nach Yogi Bhaia. Die Übungen können danach in Abstimmung mit dem Arzt oder der Hebamme in einer unkomplizierten Schwangerschaft bis zum 9. Monat ausgeübt werden. Alle Informationen und Empfehlungen erfolgen dennoch ohne Gewähr des Herausgebers und der Autoren, da die im Einzelfall geltenden Umstände nicht berücksichtigt werden können. Es wird insofern keine Haftung für Nachteile oder Schäden übernommen, die hieraus resultieren.

## 6. Loslassübung

**SO GEHT'S:** Setzen Sie sich in den Schneidersitz. Die Wirbelsäule bleibt gerade und das Kinn leicht eingezogen, der Brustkorb wird aufgerichtet. Strecken Sie die Arme zu den Seiten aus und halten Sie sie parallel zum Boden. Die Handflächen zeigen dabei nach unten. Entspannen Sie Ihr Gesicht, Ihren Kiefer, Ihre Lippen und Ihre Schultern. Atmen Sie tief ein und aus! Steigern Sie die Übungsdauer allmählich von 1 auf 5 Minuten.

**WIRKUNG:** Diese Übung ist eine ideale Geburtsvorbereitung: Sie stärkt die Nerven und lässt Sie Ihre eigene Kraft und Ihr Durchhaltevermögen erfahren.

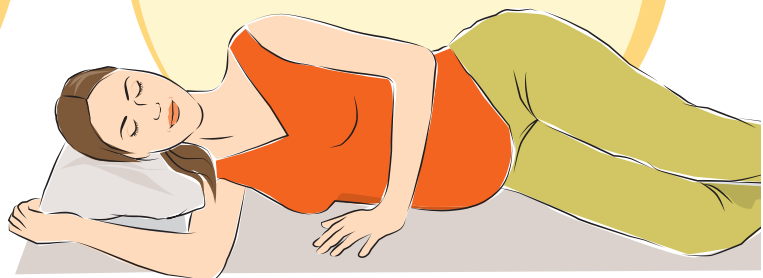
**YOGI-TIPP:** Atmen Sie tief durch die Nase ein und tönen Sie beim Ausatmen „Aaa“ bis Sie vollständig ausgeatmet haben. So vertiefen Sie die Atmung und versorgen sich und Ihr Kind mit viel Sauerstoff und Lebensenergie.



## 7. Entspannung

**SO GEHT'S:** Machen Sie sich entspannende Musik an, die Sie zur Ruhe kommen lässt. Legen Sie sich nun bequem in die Seitenlage. Ruhen Sie 10 Minuten in dieser entspannenden Position.

**TIPP:** Noch gemütlicher wird diese Entspannungsübung, wenn Sie Ihr Stillkissen als Seitenlagerungskissen benutzen.



### Nach der Entspannung: richtig meditieren

**SO GEHT'S:** Setzen Sie sich in eine bequeme Haltung. Atmen Sie mit vier gleich großen, kräftigen Atemzügen durch die Nase ein und dann in einem langen Atemzug durch die Nase wieder vollständig aus. Die Augen schauen dabei auf die Nasenspitze. Nehmen Sie sich für diese Übung 3 bis 11 Minuten Zeit. Die Übungsreihe beenden Sie nach dem Meditieren schließlich, indem Sie dreimal die Worte „Sat Nam“ tönen.

**WIRKUNG:** Die 4:1-Segmentatmung erweitert Ihre Lungenkapazität. Sie öffnet sie, damit Sie mehr Sauerstoff aufnehmen können. Außerdem schenkt Sie Ihnen Geduld und Toleranz.

### EXPERTEN-INTERVIEW

## „Alles kommt in Schwingung!“

**Warum eignet sich gerade Kundalini-Yoga für werdende Mütter?** Kundalini-Yoga ist bewegungsreicher als andere Yoga-Formen. Außerdem gibt es im Kundalini-Yoga viele Meditationen, in denen gesungen wird. Gerade das Singen ist für Schwangere genial. Auch für die Babys, die lieben das total: Sie hören die Stimme ihrer Mama und spüren, dass alles in Schwingung kommt.

**Welchen werdenden Müttern raten Sie zu Schwangerschafts-yoga? Grundsätzlich allen?**

Ja. Denn die Besonderheit im Kundalini-Yoga ist, dass es für jeden geeignet ist. Aber natürlich macht jede Schwangere die Übungen in ihrem Rahmen und so gut sie kann. Jede Frau hat ihre eigenen Grenzen.

**Und in welchem Schwangerschaftsstadium sollte man mit dem Yoga beginnen?** Je früher, desto besser. Denn je eher man beginnt, umso besser verinnerlicht man die Bewegungen bis zur Geburt. Aber auch

Frauen, die erst in der 35. Woche zu mir kamen, waren hinterher sehr glücklich, dass sie diese Erfahrung vor der Geburt noch mitnehmen konnten.

**Auf welche Weise kann Kundalini-Yoga die Geburt positiv beeinflussen?**

Die meisten Menschen haben einen sehr verspannten Beckenbereich. Frauen, die das Becken im Yoga zu öffnen lernen, haben es unter der Geburt viel leichter. Denn das Becken wird durch die einzelnen Übungen, wie z.B. das „Beckenkreisen“, viel flexibler. Aber auch die „Loslassübung“, in der die Frauen eine Art Handwerkszeug erlernen, das ihnen unter der Geburt hilft, schenkt ihnen Selbstbewusstsein. Sie wissen danach: Bewusstes Atmen, Singen oder Bewegen helfen mir, durch diesen herausfordernden Moment zu gehen.

**Wo finde ich einen Kundalini-Kurs in meiner Nähe?** Unter [www.3ho.de](http://www.3ho.de) werden sämtliche Kurse und Lehrer in Deutschland aufgelistet. Viel Spaß!



**Yoga-Lehrerin Christina Lenfers (43) ist selbst zweifache Mutter: Zum Schwangerschafts-yoga kam sie 2004 vor der Geburt ihres Sohnes Clemens.**