

# Yoga für Schwangere

Yoga in der Schwangerschaft zu üben ist vom ersten Tag an möglich und sinnvoll.

Eine Schwangerschaft bedeutet für den gesamten weiblichen Organismus eine gewaltige Veränderung, stellt große Anforderungen an Körper, Seele und Geist, und zeigt gleichzeitig sehr deutlich, wie eng diese miteinander verbunden sind.

Alles wird anders, das ganze Leben muss neu geordnet werden, nichts bleibt, wie es war. In dieser Zeit können z.B. Empfindungen stärker wahrgenommen und erlebt werden. Intensive emotionale Schwankungen können uns begegnen – manchmal erkennen wir uns selbst nicht mehr. Auch die sinnliche Wahrnehmung verändert, verfeinert sich häufig – anders riechen, anders schmecken ... und vieles mehr.

Die Zeit der Schwangerschaft kann eine Zeit des Innehaltens werden, sich auf sich, den eigenen Körper und das werdende Leben konzentrieren, ein Nest bauen für das heranwachsende Menschenkind. Langsamer werden – aufmerksamer sein.

Yoga, mit seinen achtsamen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, kann dabei eine wertvolle Unterstützung sein. Yoga bedeutet dabei sich verbinden – sich verbinden mit dem Innen, aber auch mit dem Göttlichen. „Ha“ ist die Sonne, das männliche Prinzip, „tha“ steht für den Mond oder das weibliche Prinzip – die Gegensätze in Einklang miteinander bringen – das Ergebnis daraus wächst gerade heran....

Die Körperübungen wirken dehnend, kräftigend, lockernd oder einfach nur wohltuend. Organe werden massiert, und dadurch wird ihre verstärkte Durchblutung angeregt. Aber auch die Wirbelsäule, die Bänder und Sehnen, die besonders gegen Ende der Schwangerschaft immer stärker beansprucht werden, werden durch die Übungen gedehnt und entlastet. Viele bekannte „Schwangerschaftsleiden“ können durch Yoga gemildert werden; z.B. können wir den typischen Rückenbeschwerden (wenn der Bauch immer stärker nach vorne zieht) schon vorbeugend begegnen.

Dem Atem schenken wir im Yoga viel Aufmerksamkeit. Tiefer Atem versorgt Mutter und Kind, auch mit Lebenskraft und Lebensenergie (die meisten Erwachsenen schöpfen weniger als ein Drittel ihrer Atemkapazität aus).

Tiefe Ausatmung reinigt den Körper, schafft Raum für tiefes Einatmen, womit wir viel Sauerstoff aufnehmen, den unsere Zellen benötigen. In der Schwangerschaft kommt dem eine ganz zentrale Bedeutung zu, da zusätzlich zum Organismus der Mutter, auch das heranwachsende Leben des Embryos mitversorgt werden muss. Sein Wachsen und Gedeihen steht in direktem Zusammenhang mit der Qualität des mütterlichen Blutes!

Also lernen wir im „Yoga für Schwangere“, die Aufmerksamkeit auf den Atem zu richten, zu beobachten: „Wie atme ich denn überhaupt?“ und dann: die Einatmung zu vertiefen, den Ausatem zu intensivieren.

Außerdem üben wir auch einfache, kreisende Bewegungen für das Becken, ähnlich denen beim Bauchtanz, der ja im vorderen Orient auch eine ganz wichtige Funktion als Geburtsvorbereitung hatte.

Dies beinhaltet auch die Beschäftigung mit der Beckenbodenmuskulatur, deren Aufgabe es ja ist, die Leibesfrucht zu halten und dann aber, während der Geburt, muss sie in der Lage sein, nachzugeben, sich zu weiten, damit das Kind den Weg in die Welt finden kann.

Yoga in der Schwangerschaft hilft, ein besseres Körpergefühl zu entwickeln. Es kann vor allem auch geübt werden, sich in Spannungen hinein zu entspannen, was für den Geburtsvorgang und das Erleben der Wehen von großem Nutzen sein kann. Die „normale“ Reaktion auf den Schmerz ist die Anspannung, was im Geburtsvorgang das Voranschreiten der Geburt aber eher behindert. Durch diese einfachen Übungen kann daher auch ein Durchbrechen des Spannungs - Schmerz - Kreislaufes möglich werden.

Yoga für Schwangere, ab Mitte September 2004  
jeden Freitag ab 19.30 Uhr in der Hebammenpraxis „Gaia“ in Taufkirchen.  
Infos bei Renate Kaßner unter 08082 / 949447.