



ULRIKE MARIA KRETSCHMER

Yogalehrerin BDY/EYU

Flurstraße 29 a, 44791 Bochum

Tel: 0234/309135

email: info@yoga-im-revier.de

Yoga in der Schwangerschaft – Geht das überhaupt ?

Ihre Schwangerschaft hat in Ihrem Körper Veränderungen hervorgerufen, die vielleicht zu einem Gefühl von Unsicherheit oder Unbehagen geführt haben oder noch führen können. Ihre körperliche Beweglichkeit und Belastbarkeit wird sich im Laufe Ihrer Schwangerschaft einschränken.

Durch Yoga ist es möglich, Ihre und die Gesundheit Ihres Kindes zu fördern, Begleiterscheinungen der Schwangerschaft zu lindern oder zu vermeiden und sich auf eine „leichtere“ Geburt vorzubereiten.

Deshalb nehmen schwangere Frauen nicht selten an „normalen“ Yoga-Kursen bis zum siebten oder achten Schwangerschaftsmonat teil.

Die **Wirkungen** der Yoga-Übungen (§sanas) sind dabei vielfältig:

- Anregung des Stoffwechsels (Entgiftung)
- Stärkung der Wirbelsäule (zunehmendes Gewicht!)
- Stärkung der Gebärmuttermuskeln
- Weiten der Beckengegend
- Dehnung des Gebärmutterhalses
- Beruhigung durch spezielle Atemübungen
- Förderung der Entspannung und des allgemeinen Wohlbefindens physischer und mentaler Ebene

Was gibt es zu beachten ?

Vorab sollten Sie sicherheitshalber mit Ihrem behandelnden Arzt abklären, dass sich Ihr Kind nicht in einer quer oder schräg liegenden Position befindet. Dann kann Yoga von Ihnen ohne Bedenken geübt werden. Einige Regeln sind jedoch zu beachten:

1. Generell dürfen Übungen, die einen Druck oder Zug auf den Bauchraum ausüben (z.B. Übungen in der Bauchlage), nicht ausgeführt werden.
2. Das Ausführen der §sanas darf Ihre Atmung nicht stören oder unterbrechen.
3. Es darf kein Gefühl von Beklemmung auftreten.
4. Erschöpfung und Müdigkeit nach der Kurseinheit dürfen nicht auftreten. Deshalb ist es wichtig, dass Sie akzeptieren, dass Sie – im Vergleich zu anderen KursteilnehmerInnen - §sanas nicht so lange halten dürfen bzw. nicht in die Endposition gehen können.
5. Ruckartige Bewegungen oder Sprünge sind zu vermeiden.

Darüber hinaus können Sie am besten selbst beurteilen, was Ihnen gut tut und was Ihnen schwer fällt und deshalb unbedingt zu vermeiden ist.

Tips und Hilfsmittel für den Alltag und für die Yoga-Stunde:

Wenn Sie sich **nach vorne beugen**, sollten Sie bei geöffneten Beinen die Wirbelsäule generell konkav durchdrücken und die Brust anheben, damit sich Ihr Kind frei bewegen kann. Auch wenn Sie sich **zur Seite beugen** darf kein zu hoher Zug auf den Bauch wirken.

In **Sitzpositionen** sollte sich Ihr Rumpf gegenüber den Füßen immer in einer erhöhten Position befinden, damit kein Druck auf der Gebärmutter lastet. Spannungen in den Leisten werden durch eine geöffnete Beinhaltung vermieden. Beim Sitzen auf dem Boden ist es günstig, eine zusätzliche gefaltete Decke unter das Gesäß zu legen.

Die **Rückenlage** kann von Ihnen angenehmer gestaltet werden, indem Sie durch das Unterlegen von Decken oder festen Kissen eine schräge Ebene vom Kopf bis zum Becken erreichen. Druck im Kopf oder Schwere in der Brust werden dadurch verhindert und die Atmung wird erleichtert.

Lassen Sie sich überraschen, wie Ihnen durch den Einsatz weiterer Alltagsgegenstände (z.B. Stühle) Yoga-Übungen einfacher gelingen und Sie wertvolle Tips für den Alltag bekommen. Nach einigen Unterrichtsstunden werden Sie die Übungen auch zu Hause anwenden können und sich und Ihrem Kind Wohlbefinden und Entspannung verschaffen können.