

# Yoga in der Schwangerschaft

# SCHWANGERSCHAFT - DAS 1. TRIMESTER



Das erste Drittel ist für die werdende Mutter oftmals unangenehm, manche Frauen haben noch sehr gemischte Gefühle zu ihrer Schwangerschaft. Der Körper der Frau stellt sich auf die Bedürfnisse des Embryos ein und der Stoffwechsel verändert sich. Dies kann zur erhöhten Flüssigkeitseinlagerung und zu Schwangerschaftsübelkeit, Müdigkeit und Schwindel führen. Haare und Nägel wachsen schneller; durch die bessere Durchblutung kann es leicht zu Zahnfleischbluten kommen.

Um dem Kind genügend Platz zu schaffen, sorgen Hormone dafür, dass Bänder und Muskulatur dehnbar werden. Zu den Begleiterscheinungen dieser Schwangerschaftsphase kann hormonell bedingter Haarausfall gehören. Außer gesunder Ernährung und guter Kopfhautpflege lässt sich nicht viel dagegen tun. Normalerweise lässt der Haarausfall nach wenigen Wochen wieder nach.

Da die wachsende Gebärmutter langsam auf die Harnblase drückt, kann schon jetzt vermehrter Harndrang auftreten (dies wird im dritten Trimester für viele Frauen ein froren Thema) Auch die Genitalorgane werden stärker durchblutet, was zur vermehrten Sekretbildung und vaginalem Ausfluss führen kann.

Im ersten Trimenon nehmen Frauen durchschnittlich ein bis drei Kilo an Gewicht zu. Ist Ihnen häufig übel und müssen Sie sich übergeben, kann es auch sein, dass Sie in dieser ersten Zeit abnehmen.

# SCHWANGERSCHAFT - DAS 2.TRIMESTER



Die Schwangerschaft ist jetzt auch für Außenstehende zu erkennen, denn der Bauch der werdenden Mutter wölbt sich merklich. Auch der Körper ist nun vollständig auf die Schwangerschaft eingestellt. Die Hormonproduktion aus dem Eierstock wird nicht mehr benötigt, da die Plazenta so weit ausgereift ist, dass sie die schwangerschaftserhaltenden Hormone selbst bilden kann. Deshalb ist die HCG-Konzentration ab der zwölften SSW weniger hoch, eine eventuell vorhandene morgendliche Übelkeit bessert sich jetzt in der Regel. Der Kreislauf von Mutter und Kind sind über die Nabelschnur miteinander verbunden. Die Plazenta hat die Ernährung des Fötus übernommen. Er wird jetzt über das Blut der Mutter mit den benötigten Nährstoffen versorgt. Durch das erhöhte Blutvolumen muss das mütterliche Herz mehr arbeiten. Dadurch steigt der Puls der Mutter um fünf bis zehn Schläge pro Minute an. Auch das Atemvolumen nimmt zu, um genügend Sauerstoff für das Baby bereitzustellen.

Ab der 16. Woche beginnt die Produktion von Kolostralmilch (auch Vormilch genannt). Diese farblose Flüssigkeit wird aus den Brustdrüsen ausgeschieden und kann schon jetzt als Strahl aus der Brust "herausgeschossen" kommen (meistens passiert dies allerdings zum Ende der Schwangerschaft). Sie ist die Vorstufe zur Muttermilch, die auch direkt nach der Geburt aus der Brust kommt und wichtige Nährstoffe und Antikörper für das Neugeborene enthält.

Die Schwangerschaftsbeschwerden, die im zweiten Trimester auftreten, rühren meistens "nur" vom wachsenden Bauchumfang und dem Druck des Kindes auf die inneren Organe oder die Blase her. Durch den Druck auf den Magen kommt es in dieser Zeit auch gehäuft zu Sodbrennen.

Da das Gewicht des Kindes auf die Blase drückt, können häufiger Harndrang und gelegentlich auch unfreiwilliger Urinabgang lästig werden. Damit die Blasenschwäche nicht zum Dauerzustand wird, ist es sinnvoll, täglich den Beckenboden zu trainieren. Leider kommt es bei manchen Schwangeren auch zu Krampfadern und Venenproblemen, wie Stechen, Brennen oder Krämpfen in den Beinen. Dies kann von einem Mangel an Kalzium und anderen Mineralsalzen herrühren-

An Bauch, Brust und Hüfte können rötliche oder bräunliche Schwangerschaftsstreifen aufgrund der Dehnung des Bindegewebes auftreten. Einmal entstanden, verschwinden sie nie wieder ganz, verblassen aber nach der Geburt und gehen in einen unauffälligeren silbrigen Farbton über.

Bei manchen Frauen tritt eine dunkle Linie (Linea nigra) auf, die vom Bauchnabel zum Schambein verläuft. Diese hormonbedingte Farbveränderung bildet sich in der Regel nach der Schwangerschaft zurück. Vermehrte Wassereinlagerungen können zur Schwellung von Armen und Beinen beziehungsweise Händen und Füßen führen, welche ebenfalls nach der Schwangerschaft verschwinden. Durch das Gewicht des Bauches wird der Schwerpunkt des Körpers der Mutter verlagert. Da sich der Bauch stark nach vorne wölbt, gehen die meisten Schwangeren unwillkürlich ins Hohlkreuz - Rückenschmerzen sind eine häufige Folge dieser Fehlhaltung.

# SCHWANGERSCHAFT - DAS 3. TRIMESTER



Allmählich wird es schwierig, eine entspannte Position zum Schlafen zu finden, denn auch im Bett ist der Bauch im Weg. Legen Sie sich auf die Seite und ziehen Sie ein Knie an. Vielleicht tut es Ihnen gut, ein zusammengerolltes Kopfkissen, eine Stillrolle oder spezielle Stützkissen unter das angewinkelte Bein zu legen.

Doch der Bauch ist nicht nur beim Schlafen im Weg. Er engt auch wichtige Organe der Mutter ein und führt so zu den typischen Schwangerschaftsbeschwerden wie Sodbrennen, Verstopfung, Kurzatmigkeit und vermehrtem Harndrang, die manche Frauen auch schon aus einem früheren Stadium der Schwangerschaft kennen. Ein weiteres Problem in dieser Zeit wird durch das Schwangerschaftshormon Progesteron ausgelöst: Rückenschmerzen. Progesteron lockert die Bänder und Muskeln für die Geburt, allerdings wird dadurch auch die Wirbelsäule stärker belastet. Die durchschnittliche Gewichtszunahme der werdenden Mutter im Verlauf der Schwangerschaft beträgt ca. zehn bis 15 kg. Das Gewicht stagniert bei vielen Schwangeren kurz vor der Geburt, kann sogar leicht abnehmen. Jetzt wächst nur noch der Bauch bzw. das Baby.

Der Körper der Frau beginnt schon einmal für die Geburt zu üben: (meistens) schmerzlose Scheinwehen treten auf. Gerade für Erstgebärende sind diese Kontraktionen erschreckend. Doch das Zusammenziehen der Gebärmutter und das Verhärten des Bauches ist ein wichtiger Schritt für einen guten Verlauf der Geburt - es hält die Muskulatur elastisch und aktiv. Gehen Sie allerdings auf jeden Fall zum Arzt oder kontaktieren Sie Ihre Hebamme, wenn die Kontraktionen häufiger als dreimal stündlich oder zehnmal am Tag auftreten und in Ruhepausen oder im warmen Wasser nicht wieder nachlassen!

Viele Frauen leiden unter Schlaflosigkeit. Die Gründe dafür sind vielfältig: Bewegungen des Babys, ständiger Harndrang, Sodbrennen aber auch Sorgen um das Baby, die Geburt und die aufregende Zeit danach. F

# MÖGLICHE BESCHWERDEN IN DER SCHWANGERSCHAFT

- Sehstörungen
- Übelkeit, Brechreiz
- Hautveränderungen
- Haarveränderungen
- Unreine Haut
- Wundreibung
- Krampfadern
- Krampfadern im Scheidenbereich
- Stimmungsschwankungen
- Schwangerschaftsdepressionen
- Hämorrhoiden
- Essgelüste
- Knackgeräusche Bauch
- Kontraktionen der Gebärmutter
- Blasenentzündung
- Wassereinlagerungen
- Schwangerschaftsdiabetes
- Blähungen
- Brustveränderungen
- Schmierblutungen
- Trockene Haut
- Juckreiz
- Ischiasschmerzen
- Ziehen im Unterleib
- Speichelfluss

- Vergesslichkeit
- Müdigkeit
- Schlaflosigkeit
- Zahnprobleme
- Schwindel
- Sodbrennen
- Schwangerschaftsstreifen
- Hüftschmerz
- Harnentleerungsstörungen
- Durchfall Verstopfung
- Wadenkrämpfe
- Bänderdehnung
- Blutungen
- Verschlechterung von chronischen Hautkrankheiten
- Rückenschmerzen
- Rippenbeschmerzen
- Schambeinschmerzen
- Taubheitsgefühl
- Nabelschmerzen
- Hitzewallungen
- Kalte Füße
- Kopfschmerzen
- Nasenbluten
- Geruchsempfindlichkeit
- Atemnot
- Herzklopfen
- Dunkler Strich am Bauch

# PRANA - LEBENSKRAFT x 2

Der Mensch ist eine merkwürdige Mischung aus Erde und Licht. Licht das nirgends so strahlend sichtbar ist wie in der Schwangerschaft. In einer Zeit der Dunkelheit möchte ich die Frauen daran erinnern, dass sie während dieser leuchtenden Monate von Leben selbst erfüllt sind, von seiner ganzen Stärke und unerschöpflichen Kraft.

*Frederick Leboyer 1976*

Als Yogis würden wir das vermutlich ein wenig anders ausdrücken: Shiva Rea bezeichnet die schwangeren Teilnehmerinnen ihrer Stunden immer als ‚pregnant Goddesses‘ und irgendwo beschreibt es das recht gut - Frauen in der Schwangerschaft sind wirklich etwas ganz besonderes, gefüllt von Prana und Leben.

Deshalb ist es auch schön, wenn wir ihnen ein gewisses Bewusstsein dafür vermitteln können. Denn die Risiken und Nebenwirkungen der Schwangerschaft der Schwangerschaft sind den Frauen meist sehr wohl bewusst. Nicht aber das innere Strahlen, die Kraft und die weibliche Stärke.

Gerade in geführter Meditation, Atemübungen und der Auswahl der Asanas können wir sie als Yogalehrerinnen mehr in Kontakt mit ihrer unglaublichen Lebenskraft, Ihrem Prana, bringen.

„Anmut, Schönheit, Stärke, Energie und Festigkeit schmücken den Körper dank Yoga“  
Yoga Sutra III, 47



# SPÜREN, VERTRAUEN, ACHTSAMKEIT

In dem Moment wo wir uns selbst spüren, auf unser tiefes inneres Wissen Vertrauen und mit Achtsamkeit üben brauchen wir eigentlich niemanden mehr der uns sagt was wir tun müssen.

Achtsamkeit ist ein aufmerksames Beobachten, ein Gewahrsein das völlig frei von Motiven und Wünschen ist, ein Beobachten ohne jegliche Interpretation oder Verzerrung.

Krishnamurti, Das Licht in dir

Aber meist sind Frauen in der modernen Welt sehr weit weg von dieser Fähigkeit. Im Beruf wird Leistung verlangt und ein Spüren des Körpers eher als hinderlich gesehen.

Deshalb ist es um so wichtiger die Frauen einzuladen in sich hineinzuspüren und wenn sich etwas nicht gut anfühlt entsprechend Pausen einzulegen. Die Schwangerschaft ist auch in der Yogapraxis keine Zeit für Hochleistungen und noch nie zuvor gemeisterte Peak-Asanas. Im Gegenteil ist es eine Zeit wo es weise ist nur zu 80% in Dehnungen zu gehen, denn durch die hormonelle Elastizität der Bänder kann man leicht in eine Überdehnung kommen.

# RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN

Was sollte in der Schwangerschaft auf alle Fälle vermieden werden (auch schon im I. Trimester!):

Drehungen, bei denen der Bauch gequetscht wird (z.B. Ardha Matsyendrasana)

Übungen in der Bauchlage (z.B. Salabhasana)

Extreme Vorwärts- und Rückbeugen (z.B. Urdhva Danurasana)

Bauchmuskeltraining (z.B. Navasana)

Anhalten des Atems (Kumbhaka, Rechaka)

Kapalabhati und Bastrika (wichtig dies auch in den offenen Klassen ansagen!)

Umkehrhaltungen\*

\*Hier findet man sehr widersprüchliche Aussagen und Begründungen. Für Absolute Anfänger Yoginis eignet sich z.B. Kopfstand auf keinen Fall, aber jemand mit langjähriger Yogapraxis kann Sirsasana schon üben.

# MEDITATIONEN UND MUDRAS

Lotus-Mudra

*(Lotus ist das Symbol der Reinheit)*



Die gefalteten Hände vor die Brust nehmen und die Hände öffnen, wie eine Blüte, die sich öffnet. Daumen und kleine Finger bleiben in Kontakt, die anderen Finger spreizen.

Wirkung

Verbindung mit dem Herzen, wo Liebe, Zuneigung und tiefe Freundschaft sitzen. Liebe zum Baby. Hilft wenn man sich ausgelaugt, ausgenutzt, unverstanden und einsam fühlt.



Matangi-Mudra

*(Mudra für innere Harmonie)*

Hände vor den Solarplexus falten, beide Mittelfinger strecken und aneinander legen. Die Aufmerksamkeit auf den Atem in diesem Bereich richten.

Wirkung

- Verstärkt Atemimpuls im Solarplexus
- Hilft bei Krämpfen und Völlegefühl
- Beruhigt und hilft innere Spannungen zu lösen
- Für Ruhe, Stillen und inneren Frieden



### Garuda-Mudra

*Garuda ist der mystische Adler aus der indischen Mythologie.*

Die Daumen verhaken, so dass immer Handfläche auf Handrücken ist. Erst mit der einen Hand außen üben, dann mit der anderen.

Hände entweder vor der Brust oder vor dem Bauch platzieren, je nach erwünschter Wirkung.

### Wirkung

- Aktiviert die Durchblutung und den Kreislauf
- Belebt die Organe
- Gleicht die Energien beider Körperseiten aus
- Belebt und stimuliert Becken und Brustbereich
- Gut bei Magenbeschwerden und Atembeschwerden
- Hilft bei Erschöpfungszuständen und Stimmungsschwankungen

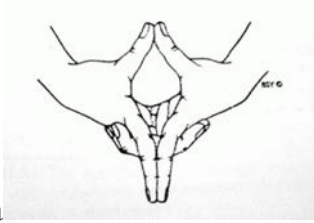


### Prithivi-Mudra (Erd-Mudra)

Mit jeder Hand die Spitzen von Daumen und Ringfinger mit leichtem Druck aneinander legen.

### Wirkung

- Hilft inneres Gleichgewicht herzustellen (auch hilfreich bei Balance – Haltungen!)
- Schenkt inneren Halt, Durchsteh- und Durchsetzungsvermögen
- Gibt Selbstvertrauen und Selbstsicherheit



Yoni Mudra

Die Finger vorerst ineinander schieben. Dann Zeigefinger und Daumen strecken, so dass die Spitzen aufeinander gelegt werden können. Zeigefinger zeigen nach unten, Daumen nach oben - es entsteht eine Form, die Yoni, das weibliche Geschlecht, repräsentiert.

Dieses Mudra hat eine stärkende Wirkung auf die Gebärmutter. Sie gleicht den Energiefluss in Körper und Geist aus, führt zu Stabilität und Konzentration.

Dieses Mudra wird auch Frauen empfohlen, die gerne schwanger werden möchten.



Pran-Mudra  
(Lebens-Mudra)

Mit beiden Händen die Spitzen von Daumen, Ringfinger und kleinem Finger aufeinander legen, die übrigen Finger bleiben gestreckt.

#### Wirkung

- Erhöht allgemein die Vitalität
- reduziert Müdigkeit und Nervosität
- verbessert Sehkraft
- Schenkt Durchhaltevermögen, Durchsetzungskraft und gesundes Selbstvertrauen
- Gibt Mut zu Neubeginn und Kraft etwas durchzustehen
- Hilft zu fokussieren, d.h. klar strukturierte Gedanken

#### Variante

Wenn der Daumen statt auf die Spitzen der entsprechenden Finger auf die Fingernägel drückt, hat dies eine ausgleichende Wirkung auf die Gehirnhälften.

Wichtig: Apan Mudra erst in den letzten 4 Wochen vor der Geburt üben, da dieses Mudra die Geburt erleichtern soll.



Apan-Mudra  
(Energie-Mudra)

Mit jeder Hand Daumen, Mittel- und Ringfingerspitzen aneinanderlegen. Die anderen Finger gestreckt lassen.

Wirkung

- Hat eine ausgleichende Wirkung auf das Gemüt
- Schenkt Geduld, Gelassenheit, Zuversicht, innere Ausgeglichenheit und Harmonie.
- Kultiviert die Fähigkeit Visionen zu entwickeln

Dynamisches Mudra:  
Sa-Ta-Na-Ma



Bei diesem Mudra werden die Finger nicht stillgehalten, sondern bewegt.

Mit jeder Hand beim Ausatmen wird eine Fingerspitze an die Daumenspitze gelegt und beim Einatmen werden die Finger wieder gestreckt. Dabei wird das Silben-Mantra (aus dem Kundalini yoga) gesprochen oder gesungen.

Bei ‚Saa‘ drückt man Daumen und Zeigefinger zusammen,

bei ‚Taa‘ Mittelfinger und Daumen,

bei ‚Naa‘ Ringfinger und Daumen und

bei ‚Maa‘ den kleinen Finger und Daumen.

Beim zweiten Durchgang wird mit dem Daumen der ganze Finger gedrückt. Die Fingerspitze wird dabei in die Handinnenfläche gedrückt.

Wirkung

- Regt Gehirntätigkeit an und fördert Konzentration
- Hilft zur Entspannung der Nerven

# PRANAYAMA

Wichtig: In der Schwangerschaft ist es wichtig, dass Mutter und Kind immer ausreichen mit Sauerstoff versorgt sind, d.h. der Atem wird nie gehalten.

## Ujjai Atem

Ud = aufwärts, jaya = Eroberung, Sieg, Triumph oder Erfolg

Der Atem in Ujjayi wird durch eine leichte Verengung der Kehle verlängert, wodurch ein leicht hörbares Rauschen entsteht. Durch diesen Effekt erhielt dieses Pranayama auch den Namen „Meeresrauschen-Atem“.

Technik: Wirbelsäule lang aufrichten. Durch beide Nasenlöcher langsam, tief und stetig einatmen. Kehle sanft verengen, so dass die Luft in der Gaumenhöhle gespürt wird und ein Geräusch wie ein Zischlaut (Sa) entsteht. Lungen füllen, Atem für ein, zwei Sekunden halten. Tief, stetig und langsam ausatmen, bis die Lungen vollständig leer sind. Dabei Nabel leicht in Richtung Wirbelsäule ziehen. Wieder sanft die Kehle verengen, so dass ein Geräusch wie ein Hauchlaut (Ha) entsteht. Ein bis zwei Sekunden warten, bevor wieder eingeatmet wird.

Ujjayi Pranayama kann selbständig als Atemübung praktiziert werden oder auch in Kombination mit Yogaübungen. Auch im Gehen oder Liegen kann Ujjayi eine gute Wirkung entfalten. Es kann zu allen Tages- und Nachtzeiten geübt werden.

## Wirkungen

Diese Art von Pranayama füllt die Lungen mit Luft, befreit die Trägheit, gibt Ausdauer, beruhigt die Nerven und belebt den ganzen Organismus.

## Samavritti

Bei der regelmäßigen Atmung sind alle Atemphasen gleich lang und intensiv, d. h. die Einatmung, die Atemverhaltung nach dem Einatmen, die Ausatmung und die Atemverhaltung nach dem Ausatmen. Einsteiger können mit drei bis vier Zählheiten pro Atemphase anfangen, Fortgeschrittene können sie bis auf acht Zählzeiten steigern. Diese ausgleichend wirkende Atemübung kann jederzeit ausgeführt werden.

## Anleitung

- Bequeme Sitz- oder Liegeposition und Aufmerksamkeit auf die Atmung
- Während der Einatmung im Geist bis 3 oder 4 zählen und bei der Ausatmung genau so lange.
- Langsam die Zählheiten steigern und versuchen, die Atemzüge zu verlängern und zu vertiefen, jedoch nur so lange, wie es sich angenehm anfühlt
- Nach der Ein- und der Ausatmung kann jeweils eine kleine Atempause eingefügt werden.

Nadi shodana  
oder "Sonne & Mond verbinden".



Wörtlich übersetzt bedeutet es "Reinigung der Nadis".

Wie es die Bezeichnung "Wechselatmung" schon so schön beschreibt, lenken wir unseren Atem abwechselnd durch das linke und das rechte Nasenloch.

Der rechte Nasengang steht analog für die Sonne und somit für Wärme, Aktivität, Intellekt und der männlichen Energie. Der linke steht für den Mond, das heißt für Kühle, das Ruhen und die weibliche Energie. Durch die wechselseitige Atmung durch die Nasenlöcher werden die Energiekanäle (Nadis) gereinigt.

Anleitung

- Eine aufrechte Sitzposition einnehmen, am besten in den Schneider- oder halben Lotussitz
- Die linke Hand liegt locker auf dem Oberschenkel. Zeigefinger und Daumen berühren sich.
- Die rechte Hand kommt zur Nase. Zeige- und Mittelfinger liegen auf dem Punkt zwischen den Augenbrauen (Ajna chakra) der Daumen auf der rechten Nasenseite und der Ringfinger auf der linken. Übungsabfolge:
- Mit geschlossenen Augen das rechte Nasenloch mit dem Daumen verschließen und links langsam und tief einatmen, dabei bis 4 zählen.
- Durch das rechte Nasenloch wieder ausatmen, indem der Ringfinger das linke Nasenloch zuhält, dabei wieder bis vier zählen.
- Durch das rechte Nasenloch wieder einatmen, das Linke bleibt weiter verschlossen gehalten. Bis 4 zählen.
- Dann rechtes Nasenloch mit dem Daumen verschließen und während des Ausatmens durchs linke Nasenloch bis 4 zählen.

Vereinfacht dargestellt:

- Einatmen: linkes Nasenloch
- Ausatmen: rechtes Nasenloch
- Einatmen: rechtes Nasenloch
- Ausatmen: linkes Nasenloch
- Einatmen: linkes Nasenloch, usw.

Wirkung

Synchronisiert die beiden Gehirnhälften, Reinigt die Atemwege, hat eine harmonisierende Wirkung, beruhigt und belebt, entspannt und erfrischt, macht wach, beugt Kopfschmerzen vor





Eine Mutter ist der einzige Mensch auf der Welt, der dich schon liebt, bevor er dich kennt.

Johann Heinrich Pestalozzi

