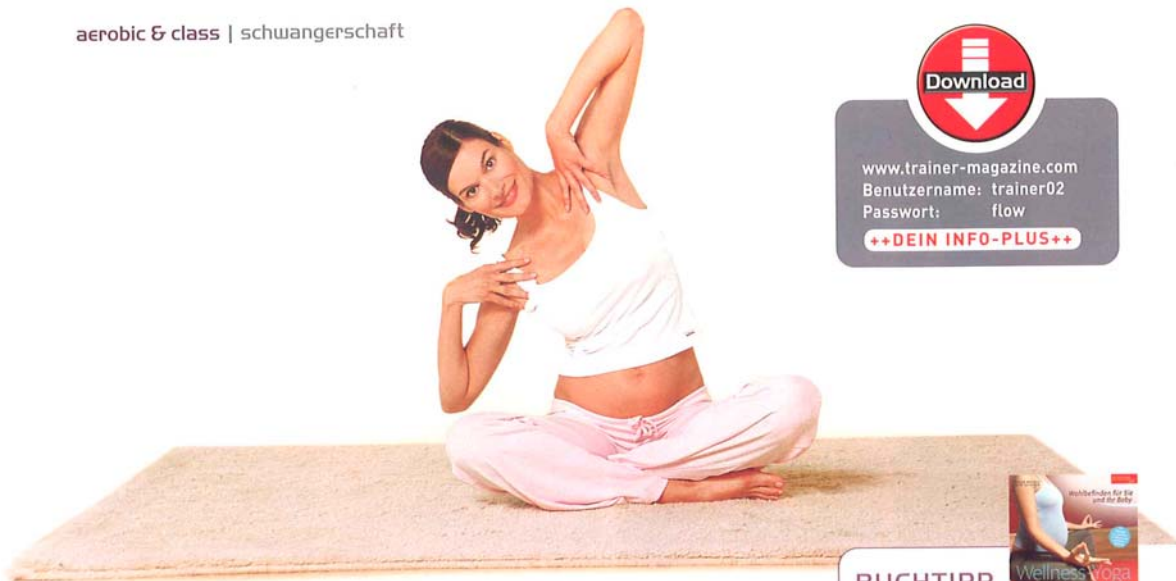


Quelle Trainer Nr. 2 / 2009
Seite 20 ff.
Ressort aerobic & class

aerobic & class | schwangerschaft



Entspannte neun Monate

Yoga mit Babybauch

Die Experten sind sich einig: Yoga macht Frauen fit für die Geburt und kann auch noch im letzten Schwangerschaftsdrittel durchgeführt werden. Selbst Kliniken und Hebammenpraxen empfehlen Yoga und bieten mittlerweile ein vielfältiges Angebot an Yogakursen für werdende Mütter.

Der Körper vollbringt während der Schwangerschaft in vielfältiger Hinsicht bereits Höchstleistungen. Allein das zusätzliche Gewicht des Babys und die Tatsache, dass das Herz während der Schwangerschaft mehr Blut in den Körper pumpen muss, um die Plazenta zu versorgen, haben schon einen „Trainingseffekt“.

Während der Schwangerschaft verändert sich zudem der Hormonhaushalt. Es werden verstärkt Östrogene und Relaxin ausgeschüttet, was Bänder und Sehnen lockert und die Gelenkknorpel flexibler macht. Durch Yoga wird es möglich, der Schwangerschaft einen harmonischen

Ablauf zu geben, sie bewusster zu erleben, die Wahrnehmung von Belastungen positiv zu beeinflussen und Beschwerden, die durch die starken körperlichen Veränderungen entstehen, zu mindern.

Atmung mobilisiert den Beckenboden

Beim Yoga steht die Koordination von Bewegungen mit bewusstem Ein- und Ausatmen im Vordergrund. Beim optimalen Einatmen senkt sich das Zwerchfell, der Brustkorb weitet sich, die Lungen füllen sich vollständig mit Luft. Gleichzeitig dehnt sich der Bauch und der Beckenboden senkt sich. Beim optimalen Ausatmen wölben sich Zwerchfell und Beckenboden wieder nach oben und die Lungen leeren sich. So bewirkt eine gute Bauchatmung automatisch die Mobilisierung der Beckenbodenmuskulatur.

Generell fördert Yoga das Erlernen einer richtigen und effektiven Atmung. Eine gute Atmung ist nicht nur während der Schwangerschaft und unter der Geburt von zentraler Bedeutung – eine tiefe Atmung vermehrt den Anteil von sauerstoffreichen roten Blutkörperchen und versorgt alle sauerstoffbetriebenen Körperzellen optimal. Während der Schwan-

gerschaft ist dies von besonderer Wichtigkeit, weil das Wachstum und Gedeihen des Kindes im Mutterleib in hohem Maße von der Qualität des mütterlichen Blutes abhängen.

Halt für den Babybauch

Der Beckenboden ist während der Schwangerschaft zudem von zentraler Bedeutung. Ein kräftiger Beckenboden trägt das Kind und stabilisiert die Haltung. Besonders die automatischen Aktivitäten der Muskulatur in der belastenden Situation einer Schwangerschaft sind entscheidend. Dieser Automatismus der Muskelanspannung ist unter anderem wichtig, um einer späteren Inkontinenz vorzubeugen.

Die Beckenbodenmuskulatur sollte in der Schwangerschaft genügend Halt bieten. Das kann durch Yogaübungen, die die reflexartige Muskelanspannung verbessern, erreicht werden. Besonders während der Geburt ist es wichtig, den Beckenboden nicht nur anspannen, sondern auch gezielt entspannen zu können. Diese gezielte Entspannung der Beckenbodenmuskulatur kann mit Yoga eingeübt werden.

Heike Oellerich

FÜR ALLE FOLGENDEN ASANAS GILT:

- Atme tief in den Bauch ein und vollständig wieder aus. Eine Schwangere sollte beim Yoga durch die Nase atmen.
- Zur Ausgangsposition gehört immer eine gerade Haltung.
- Die Gesamtdauer einer Übung sollte anfänglich eine Minute betragen und langsam auf drei Minuten gesteigert werden.
- Halte grundsätzlich die Augen geschlossen und konzentriere dich auf den Punkt zwischen den Augenbrauen („3. Auge“).



Tiefe Bauchatmung

Bringe den Oberkörper in eine aufrechte Position. Lege die Hände seitlich an den Bauch. Löse nach und nach alle Anspannung aus dem Körper. Richte die Konzentration beim Einatmen auf den Weg der Luft, beginnend mit der Nase über die Lungen in den Bauch bis zum Unterbauch. Erspüre mit den Händen, wie sich der Bauch nach außen wölbt. Folge konzentriert dem Atem beim Ausatmen durch die Nase.



Sonnenuhr

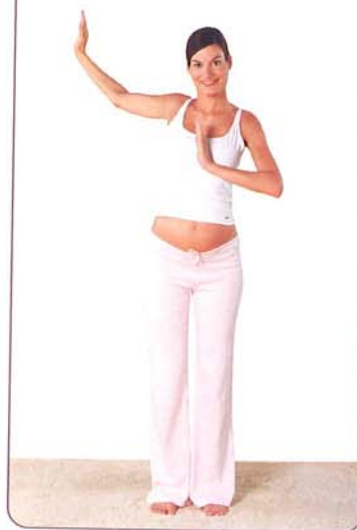
Stelle dich hin, die Beine hüftbreit auseinander. Stütze die Hände in die Hüfte und beschreibe mit dem Becken einen großen Kreis. Wechsle anschließend die Drehrichtung.

Wirkung: Der gesamte Kreislauf wird aktiviert und das Becken und die Wirbelsäule werden gelockert.

Kreisender Herzöffner

Im Stand die Handflächen aneinandergelagt auf das Brustbein legen (Herzchakra). Während des Einatmens den rechten Arm nach oben strecken und eine kreisende Bewegung nach hinten ausführen. Mit der Ausatmung in die Ausgangsposition zurückkehren. Die Bewegung mit links wiederholen.

Wirkung: Der Brustbereich weitet sich. Das verbessert die Atmung und wirkt ausgleichend auf deinen gesamten Stoffwechsel.



GRUNDREGELN BEACHTEN

- Ab dem 4. Monat sollten keine Umkehrhaltungen (Kopf unten, Beine oben, wie z.B. Kerze) mehr praktiziert werden.
- Feueratmung durch lange und tiefe Atmung ersetzen.
- Auf zeitlich längere Rückenlage verzichten, da sonst ein Blutstau in der Hohlvene entstehen kann (Vena-Cava-Syndrom).
- Kein Bauchmuskeltraining integrieren, denn der Druck, der dadurch auf den Bauchraum und vor allem auf den Beckenboden ausgeübt wird, kann die Beckenbodenmuskulatur überlasten und im schlimmsten Fall zu einer Frühgeburt führen.
- Bei Schmerzen, Krämpfen, Übelkeit oder Schwindel etc. die Übung sofort abbrechen! Sollten Blutungen oder Kontraktionen auftreten, umgehend einen Arzt konsultieren!
- Ca. zwei Stunden vor den Übungen nichts essen, da der Körper sonst noch mit dem Verdauen beschäftigt ist.
- Regelmäßiges Trinken auch zwischen den Yoga-Übungen.



Waage

Im Schneidersitz die Hände auf die Schultern legen. Dabei zeigen die Daumen nach hinten und die anderen Finger nach vorn. Beuge dich erst nach links und atme dort ein, dann nach rechts beugen und ausatmen.

Wirkung: Das Dehnen der Wirbelsäule wirkt anregend auf den Bauch und die Organe, die seitlichen Rumpfmuskeln werden gekräftigt; bekämpft Fettansatz an den Hüften.



Kamelritt

Im Schneidersitz die Knöchel mit den Händen umfassen. Mit der Einatmung das Brustbein nach vorn strecken und mit der Ausatmung es wieder zurückziehen. Achte darauf, dass du wirklich mit dem Brustbein arbeitest. Stelle dir vor, die Brustwarzen seien Scheinwerfer. Mal blenden sie ihr Licht auf und mal ab. Der Kopf bleibt in seiner Position.

Wirkung: Durch die Bewegung werden die Rückenmuskulatur und der Schultergürtel massiert und die Flexibilität der Brustwirbelsäule wird erhöht.



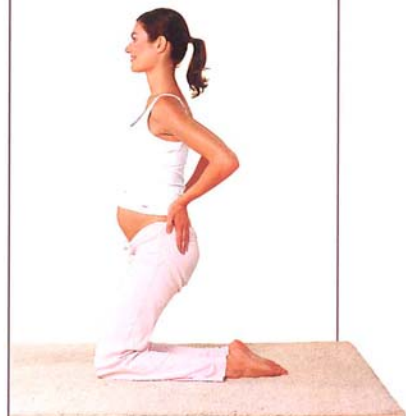
Fernweh

Setze dich in den Schneidersitz. Falte die Hände im Venusschloss, strecke die Zeigefinger aus und hebe die Arme vor den Körper parallel zum Boden. Schauge auf die Fingerspitzen. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus (Geburtsatmung).

Wirkung: Durch die Konzentration der Augen auf einen Punkt sollst du alles andere loslassen und ausblenden.

Fahrstuhl

Im Fersensitz die Hände hinten auf die Hüften legen. Beim Einatmen wird das Gesäß angehoben, dabei muss der Beckenboden fest angespannt werden. So kann der Oberkörper senkrecht nach oben



kommen, ohne mit dem Kopf Schwung zu holen. Beim Ausatmen wieder auf die Fersen setzen. Erst wenn du auf den Fersen angekommen bist, die Spannung der Beckenbodenmuskulatur wieder loslassen.

Wirkung: Die Übung dient der Aktivierung, Stabilisierung und besseren Durchblutung der Beckenbodenmuskulatur.

Achtung: Bei Neigung zu vorzeitigen Wehen sollte diese Übung nicht ausgeführt werden.

□