

# ***Yoga als Vorbereitung für eine sanfte Geburt***

## ***Reto Zbinden***

Der Franzose Frédéric Leboyer gilt als einer der grossen Wegbereiter der alternativen Geburtshilfe in Europa. Was allerdings weniger bekannt ist, ist, dass sein Werk vor allem darin bestand, traditionelle Techniken, auf die er bei seinen ausgedehnten Reisen in Indien und der intensiven Auseinandersetzung mit Yoga gestossen war, für den westlichen Menschen fruchtbar zu machen, wozu er sie seit den frühen siebziger Jahren bei uns unter dem Begriff der „sanften Geburt“ propagierte.

Seit diesen ersten Anfängen haben Elemente des Yoga in Europa bereits Hunderttausende von werdenden Müttern in ihrer Schwangerschaft begleitet und auf eine angstfreie Geburt vorbereitet.

Schwangerschaft und Niederkunft, besonders des ersten Kindes, sind im Leben einer Frau eine wichtige und einschneidende Passage, gleichsam eine Initiation in ein neues Leben hinein. Parallel zu den biologischen Veränderungsprozessen wird das Fundament zu einer psychischen Neustrukturierung der Persönlichkeit gelegt. Wie bei allen Veränderungen und Umbruchsphasen tritt sowohl das Thema des „Loslassens von Altem“ als auch dasjenige des „sich öffnen für Neues“ ungewohnt nahe an den Menschen heran. Neben Hoffnung, Freude und Erwartung können auch Unsicherheit, diffuse Furcht und Zweifel den Menschen in ihren Besitz nehmen.

## **Die Gesundheitsorientierung nimmt während der Schwangerschaft zu**

Schliesslich drängt die Schwangerschaft die werdende Mutter, ihre Kräfte vermehrt nach innen zu lenken, sie sowohl dem neuen Leben zur Verfügung zu stellen als auch für die Verarbeitung der seelischen Übergangsstadien, das innere Wachstum zu verwenden. Deswegen ist es nur natürlich und sinnvoll, dass sich Frauen in der Zeit der Schwangerschaft sowohl physischen als auch psychischen Belastungen nur ganz dosiert aussetzen sollten.

Frauen, die bereits vor der Empfängnis Yoga praktiziert haben und damit gute Erfahrungen machen konnten, sind in der Regel spontan daran interessiert, während der Schwangerschaft ihre Praxis weiterzuführen, wobei allenfalls die Frage auftritt, ob und wie sie ihren Übungsplan entsprechend den Phasen der Schwangerschaft anpassen könnten. Jedoch auch Frauen, die sich vielleicht in ihrem ganzen Leben weder mit Yoga im Speziellen noch mit einem natürlichen Lebensstil im Allgemeinen näher befasst haben, beginnen sich als werdende Mütter, einem instinktiv-intuitiven Ruf folgend, aktiv nach Möglichkeiten umzusehen, ihr Leben gesundheitsorientiert und inneren Werten verpflichtet zu gestalten. Viele von ihnen finden im Yoga einen Weg der ihren Idealen entspricht.



## Schwangerschaftsyoga in der Gruppe

Bevor nachfolgend einige Übungen im einzelnen dargestellt werden, wollen wir ausdrücklich empfehlen - zumindest ergänzend - Unterrichtsstunden bei einer Yogalehrerin zu belegen. Dies nicht einmal so sehr wegen den technischen Anleitungen als vielmehr, weil eine *gute* Lehrerin in der Lage ist, die gerade für die Schwangere enorm wichtige psychische Botschaft des Yoga durch ihre Persönlichkeit auszudrücken. Sie wird die besondere psychische und physische Situation der Schwangeren tiefinnig verstehen, darauf eingehen können und in ihr das Vertrauen, auf die eigene innere Stimme zu achten, verstärken. All dies könnte man mit dem heute viel gebrauchten Begriff „Empowerment“ - einem Schlüsselbegriff auch für Schwangerschaft und Geburt - zusammenfassen. Schliesslich ist auch die Yogagruppe ein Ort des Gedankenaustausches unter Gleichgesinnten und der tragenden gemeinsamen Erlebnisse, wie z.B. in der Meditation.

## Das Leben auf eine neue Mitte hin orientieren

Yoga während der Schwangerschaft bedeutet nicht einfach einige Übungen in das bisherige Leben zu integrieren, sondern eher geht es darum, das Leben als Ganzes unter einem neuen Fokus zu betrachten. Dieser Fokus setzt bei der reinen Beobachtung dessen an, was innerlich physisch und psychisch passiert. Dazu ist Musse notwendig, man muss sich Zeit nehmen, die äusserlichen Ablenkungen und Zwänge reduzieren, vielleicht auf bisherige Beschäftigungen verzichten, sich vorsätzlich Freiraum schaffen. Der neue Mittelpunkt ist das im Leib sich entwickelnde Kind. Yoga hilft in seiner Verbindung der körperlichen mit den geistigen Aspekten dabei, sich selbst sowohl physisch besser zu spüren, als auch die eigene innere Stimme als eine Quelle archaischen Wissens neu wahrzunehmen und dadurch Sicherheit und Orientierung für den anstehenden Umwandlungsprozess zu gewinnen.

## Atmung und Entspannung

Die ersten drei bis vier Monate der Schwangerschaft stehen ruhige Yogaübungen im Vordergrund. Die Mutter hat Sorge zu tragen, dass sich das Kind gut einnisten kann. Ideal sind Atem- und Entspannungsübungen. Viele davon können in der Rückenlage ausgeführt werden, wobei darauf zu achten ist, dass sich keine geistige Trägheit einstellt. Die Atmung soll mit grosser Bewusstheit und immer durch die Nase ausgeführt werden. Die Inder sprechen von Prana, der alles belebenden Kraft des Universums, die durch die Atmung in den Körper des Menschen strömt. Prana soll aufgenommen, zum Fließen gebracht und akkumuliert werden. Die bewusste Atmung hilft darüber hinaus, die vegetativen Prozesse zu regulieren und dem Organismus zu Widerstandskraft zu verhelfen.

### Vollständige Yoga Atmung

Legen Sie sich also zu Beginn auf den Rücken und decken Sie sich zu, falls Sie ein Gefühl der Kühle haben. In den späteren Phasen der Schwangerschaft ist es auch möglich, die Füsse aneinanderzulegen die Knie zu öffnen und ev. sich die Knie mit Kissen zu unterlegen. Legen Sie nun die beiden Hände sanft auf den Bauch und beginnen sie langsam und tief so einzuatmen, dass sich die Bauchdecke zu heben beginnt und sie die Bewegung ganz unten spüren. Tief in den Bauch zu atmen, ist gar nicht so einfach und braucht etwas Übung, denn wir sind aus dem Alltag an eine verkürzte Atmung gewöhnt. Lassen Sie sich ruhig Zeit und achten Sie darauf, dass sich die Bauchwand weich anfühlt und es zu keinerlei Anspannung in dieser Gegend kommt. Die Ausatmung ist immer lang, fein und im vollen Bewusstsein des „Loslassens“. Tatsächlich führt die Ausatmung auf vegetativer Ebene zu einer Relaxation des Organismus, welche durch das gelenkte Bewusstsein und die Verlangsamung des Atemprozesses noch verstärkt wird.



Wenn Ihnen die Bauchatmung gut gelingt, gehen Sie einen Schritt weiter und beziehen die oberen Teile des Rumpfes ein: Weiten Sie zusätzlich den Brustkorb seitlich und nach oben. Die Lungen füllen sich in einer Wellenbewegung ausgehend von unteren Bauch und endend beim Ansatz des Halses. Atmen Sie aus, indem sie wiederum beginnend im Bauch alle Atemräume leeren. Sagen sie sich innerlich bei der Einatmung folgendes Mantra auf: „Kraft strömt in meinen Körper“, und bei der Ausatmung: „Mein Körper ist ruhig und entspannt“. Üben sie diese vollständige Atmung fünf bis zehn Minuten und achten Sie darauf, dass der Geist nicht abschweift. Bleiben sie konzentriert auf das Körperbewusstsein und die Autosuggestionen.

## **Vokalübung**

Eine der wichtigsten Übungen während der Schwangerschaft ist die Vokalübung. Sie soll von Anbeginn bis zur Geburt geübt, ja sie kann sogar während der Geburt angewendet werden. Setzen Sie sich mit gekreuzten Beinen hin und unterlegen sie sich ev. ein Kissen, so dass sie weder in den Beinen eine unangenehme Spannung verspüren, noch mit dem Rücken nach hinten einsinken. Atmen sie wiederum so ein, wie sie es bei der vorhergehenden Übung getan haben, indem sie mit einer fließenden Bewegung alle Atemräume füllen. Atmen sie nun durch den Mund aus indem sie den Buchstaben „i“ intonieren. Der Ton ist kristallklar und während der ganzen Ausatmung gleichbleibend. Der Ton soll so lang wie möglich gehalten werden, jedoch ohne zu pressen.

Wiederholen Sie die Übung mit den Vokalen „a“, „o“, und „u“. Achten sie sich dabei auf die unterschiedlichen Vibrationen, die durch die Töne in verschiedenen Regionen des Körpers erzeugt werden. Die Vokaltechnik entspannt den Körper, wirkt auf die inneren Organe und setzt archaische Kräfte frei. Sie wirkt unmittelbar auf das das Kind umgebende Milieu. Üben Sie auch diese Übung mindestens fünf bis zehn Minuten. Nachdem der letzte Ton verklungen ist, bleiben Sie völlig ruhig eine bis zwei Minuten sitzen. Falls sie an einem abgeschiedenen Ort sind, werden sie jetzt eine tiefe und selige Stille spüren, die sich einstellt.

## **Vollständige Entspannung und Kommunikation mit dem Kind**

Legen Sie sich wiederum auf den Rücken und achten Sie auf die ruhige, ganz feine und flache Atmung. Entspannen sie jeden Körperteil einzeln, beginnend bei den Füßen und endend beim Kopf, indem sie sich darauf konzentrieren und bewusst loslassen. Halten sie die Augen geschlossen und konzentrieren Sie sich, wenn sie jetzt völlig entspannt daliegen, einen Moment auf ihr Kind. Vergegenwärtigen sie sich Ihr Kind vor allem als geistiges Wesen und spüren Sie in sich hinein, wie die Mutterliebe entsteht, diese Liebe als eine Quelle der Kraft, die ihr ganzes weiteres Leben prägen wird.

Beenden Sie die Übung mit einigen etwas tieferen Atemzügen, setzen Sie sich wieder auf und kehren Sie nach der Yoga-Sequenz zu Ihren Obliegenheiten zurück, indem Sie das Gefühl der Verbundenheit mit dem Kind auch im Alltag lebendig erhalten.



## Kräftigende Übungen

Während in den ersten Wochen und Monaten der Schwangerschaft vor allem Yogaübungen zur psychischen Harmonisierung und zur Entspannung im Vordergrund stehen, wird es ab dem vierten Monat zunehmend wichtig, auch ein kräftigendes Yoga zu praktizieren.

Die Entwicklung des Embryos verlangt der Mutter grosse Kräfte ab, was sich nicht selten in Form von Müdigkeit und Trägheit niederschlägt. Trotzdem und vielleicht gerade um den inneren Energiehaushalt im Gleichgewicht zu halten, sollte sich in dieser Phase die werdende Mutter regelmässig Bewegung verschaffen. Leistungsorientierte oder gar riskante Sportarten fallen aus naheliegenden Gründen weg. Was hingegen empfohlen werden kann, sind tägliche Spaziergänge, gelegentliches Schwimmen und natürlich regelmässiges, moderates Yoga.

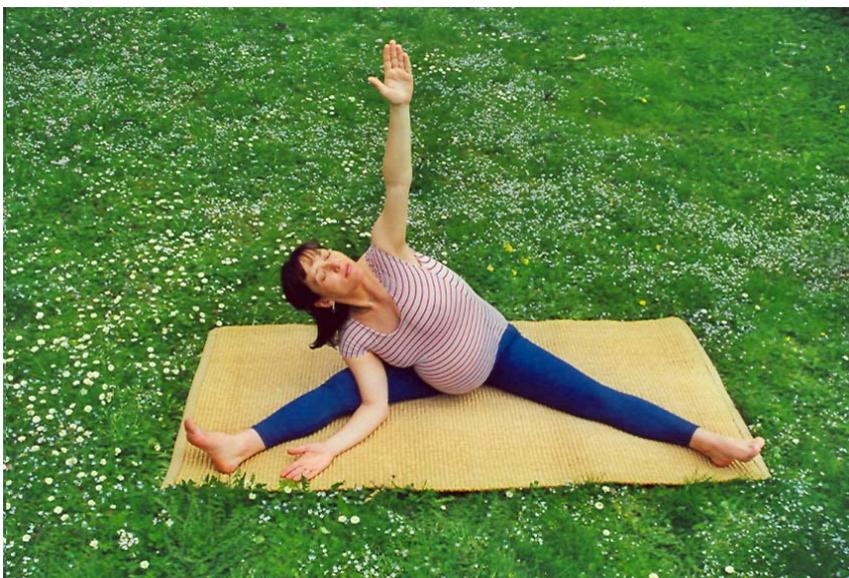
Obwohl die Yogaübungen langsam ausgeführt werden, sind sie in ihrer Verbindung mit Atmung und Konzentration sehr effektiv und wirken stabilisierend auf den Organismus. Im Folgenden stellen wir ein kleines Programm vor, das sich für die Schwangerschaft gut eignet. Es dauert etwa eine halbe Stunde und wird idealerweise mit oben dargestellten Atem- und Entspannungsübungen abgerundet.

## Spreizübungen im Sitzen

Beginnen Sie die Serie im Sitzen, indem Sie beide Beine weit auseinanderspreizen. Sie können sich dazu auch ein Kissen unter das Gesäss legen. Installieren Sie sich gut, in-

dem Sie die Beine durchstrecken. Heben sie jetzt die Arme und strecken Sie sie vollständig durch. Verweilen Sie so während einer bis zwei Minuten, indem Sie den Blick defocussieren und langsam und bewusst tief in den Bauch ein- und ausatmen. Erspüren Sie dabei von innen die Streckung der Wirbelsäule und die Dehnung des Beckens. Lösen Sie anschliessend die Übung auf, indem Sie die Hände auf die Knie legen, die Schultern bewusst entspannen, jedoch den Rücken weiterhin aufrecht halten. Wiederholen Sie die Übung ein- bis zweimal.

Fahren Sie weiter, indem Sie sich jetzt zur Seite neigen, einen Arm locker auf den Boden legen und den andern in den Himmel strecken. Drehen Sie den Kopf leicht nach oben, schliessen Sie die Augen und bleiben Sie wiederum mit gelöster Atmung etwa eine halbe bis eine ganze Minute in der Stellung. Wechseln Sie anschliessend die Seite und verweilen Sie zum Abschluss wie nach der ersten Übung mit den Händen auf den Knien. Spüren Sie auch in den Pausen immer in den Körper hinein, ohne den Faden zu verlieren und achten Sie sich auf eine gelöste Atmung. Wiederholen Sie die Übung ein- bis zweimal.



## Die Katze

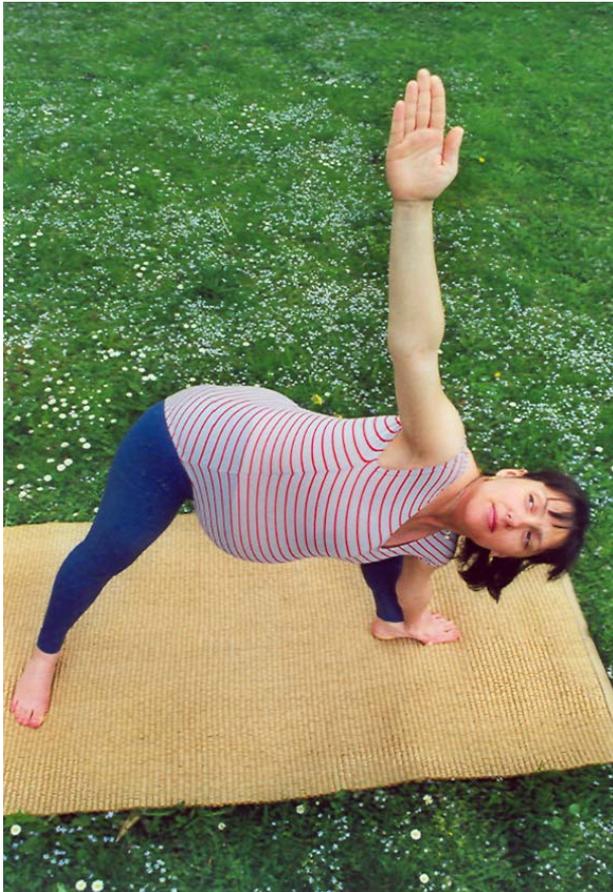
Die Katze ist eine Übung die den Organismus aktiviert während der Bauch vollständig entlastet wird. Stellen Sie sich auf Hände und Knie, atmen Sie ein und strecken Sie diagonal einen Arm nach vorne und das andere Bein nach hinten aus. Halten Sie den Atem einige Sekunden an. Atmen Sie aus und bringen Sie das Bein und den Arm zurück auf den Boden. Fahren Sie mit dem nächsten Atemzug unmittelbar mit der anderen Seite weiter. Bleiben Sie in diesem konzentrierten Rhythmus von bewusster Atmung und synchronisierter langsamer und kontrollierter Bewegung. Wenn Sie das Bedürfnis nach einer Pause haben, setzen Sie sich auf die Fersen und legen die Hände in den Schoss. Nach etwa einer Minute können Sie noch einen Zyklus anhängen.



## Übungen im Stehen

Übungen im Stehen symbolisieren Selbstvertrauen und Selbständigkeit. Stehen Sie zuerst gerade hin, spreizen Sie dann die Beine, heben Sie die Arme waagrecht, drehen Sie einen Fuss rechtwinklig ab und neigen sie sich zu dieser Seite indem Sie mit der Hand dem Bein entlang nach unten gleiten. Der andere Arm zeigt nach oben. Achten Sie darauf, dass sowohl beide Arme als auch beide Beine gut durchgestreckt sind und drehen Sie den Kopf nach oben. Verweilen Sie einige Atemzüge in der Stellung und wechseln Sie dann die Seite. Zum Abschluss stellen Sie sich mit geschlossenen Augen ganz gerade hin, die Beine sind kraftvoll, der Rücken aufrecht und die Schultern gelöst. Mit geschlossenen Augen atmen Sie tief und stellen sich das Selbstvertrauen vor, dass aus dieser Körperhaltung erwächst. Sie können diese Übung ein- bis zweimal wiederholen.

Als nächstes eine Stellung für das Gleichgewicht: Fassen Sie einen Fuss und drücken Sie ihn gegen das Gesäss. Den anderen Arm strecken Sie in die Höhe. Fixieren Sie mit den Augen einen Punkt, um das Gleichgewicht zu halten. Bleiben Sie ruhig eine Minute so stehen und wechseln sie dann die Seite. Stellen Sie sich zum Abschluss einen Moment mit geschlossenen Augen hin. Spüren Sie den festen Boden unter den Füßen und vergegenwärtigen Sie sich die Qualität des Gleichgewichts.



## Beckenbodentraining

Die Wichtigkeit der Beckenbodenmuskeln für die Geburt ist heute allgemein bekannt. Auch im Schwangerschafts-yoga haben Beckenbodenübungen ihren festen Platz und sollten ebenfalls in der Zeit der Rückbildung täglich geübt werden. Nehmen Sie eine kauende Haltung ein und stützen Sie die Hände auf dem Boden ab. Konzentrieren Sie sich auf den Beckenboden und versuchen Sie in diesen vielfach unbewussten Muskelgruppen Gefühl zu entwickeln. Indem Sie nun einatmen, spannen Sie Ihre Beckenbodenmuskeln an und ziehen sie hoch. Halten Sie die Spannung einige Sekunden an und lösen Sie sie wieder, beim Ausatmen. Wiederholen Sie diese Übung zehn- bis zwanzigmal.

In einer weiteren Stufe versuchen Sie die Rhythmen der Kontraktion der Beckenbodenmuskeln und der Atmung voneinander zu trennen, d.h kontraktieren und lösen sie in flüssiger Folge die Beckenbodenmuskeln und atmen sie dabei gleichbleibend weiter.



## Bauch-Seitenlage

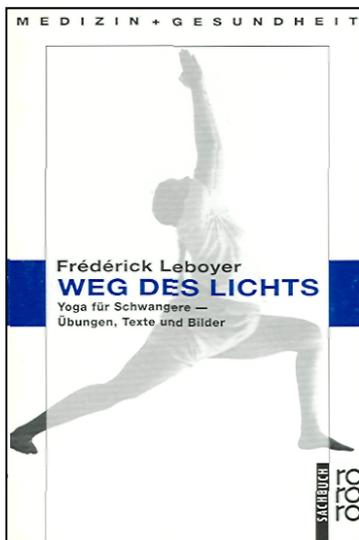
Bevor Sie jetzt die oben dargestellte vollständige muskuläre Relaxation üben, empfiehlt es sich, sich einige Momente auszuruhen. Drehen Sie sich dazu in der Bauchlage halb zur Seite indem Sie ein Knie leicht anziehen und beobachten Sie, wie sich der Körper nach den anregenden Yogaübungen erfrischt anfühlt und wie sich gleichzeitig eine angenehme Ruhe einstellt. Falls sie das Bedürfnis haben, können Sie sich mit einer Decke zudecken. Lenken Sie Ihre Gedanken in Liebe und Dankbarkeit auf das werdende Kind in Ihrem Körper.



## Einige Regeln für das Üben des Yoga während der Schwangerschaft:

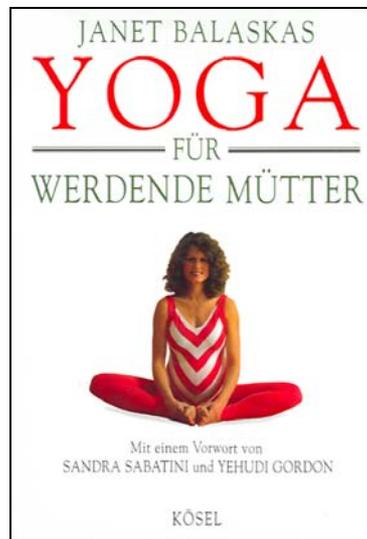
- Üben Sie an einem sehr sauberen, schönen und ruhigen Ort. Ideal ist es, wenn man ein Zimmer eigens für Yoga und Meditation zur Verfügung hat, das wenig möbliert und gut gelüftet ist. Grünpflanzen und Blumen schaffen eine angenehme Ambiance. In der warmen Jahreszeit eignet sich ebenfalls der Garten.
- Üben Sie mit leerem Magen und nachdem Sie die Toilette aufgesucht haben. Ein warmes Bad vor dem Üben kann den Körper aufwärmen und wunderbar geschmeidig machen.
- Unterbrechen Sie den Übungsablauf nicht um andere Dinge zu erledigen, z.B. Anrufe entgegenzunehmen.
- Üben sie auf einer weichen und warmen Unterlage. halten Sie eine Decke und allenfalls Kissen bereit.

### Weiterführende Literatur



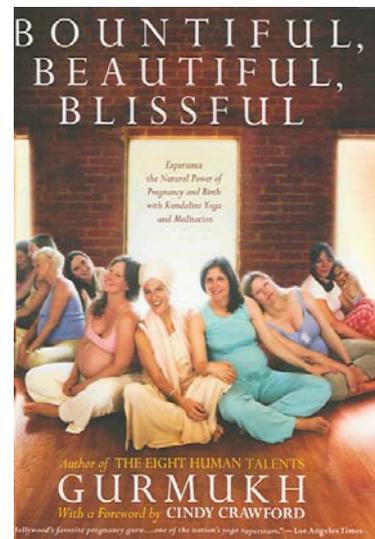
Frédéric Leboyer  
Weg des Lichts  
ISBN: 3-499-18870-8

Ein liebevoll gemachtes Buch vom Wegbereiter der sanften Geburt. Es ist ein Klassiker des Schwangerschafts-yogas.



Janet Balaskas  
Yoga für werdende Mütter  
ISBN: 3-466-34333-X

Ein ausführliches Buch zum Thema mit vielen Beschreibungen von nützlichen Asanas.



Gurmukh  
Bountyful, Beautiful, Blissful  
ISBN: 0-312-31087-0

Das Buch stammt aus der „Kundalini-Yoga Bewegung“, welche im Bereich Schwangerschafts-yoga recht aktiv ist und beinhaltet vor allem mentale Übungen und Verwandtes.