

# ***Yoga während der Schwangerschaft***

***Maria-Luise Jöhri***

## **Die Geburt ein medizinisches Ereignis?**

Die Vorherrschaft der Gynäkologie bei der Geburt begann mit der Erfindung der Zangen- geburt in Frankreich im 17. Jahrhundert. Seit dieser Zeit haben die Frauen im Westen die Macht über die Geburt mehr und mehr in die Hände der Mediziner gelegt. Die Tatsache, dass eine Geburt als medizinisches Ereignis betrachtet wird, fördert das Bedürfnis nach Medikamenten und instrumentalen Eingriffen und führt zur Eskalation operativer Geburten.

In den USA wird heute zum Beispiel jedes vierte Baby mit Kaiserschnitt geboren und die meisten Vaginalgeburten erfolgen mit Hilfe medikamentöser oder chirurgischer Eingriffe. Im Gegensatz dazu verlaufen Geburten am besten in Ländern wo Eingriffe auf ein Minimum beschränkt werden wie z.B. in Holland und Schweden, wo bis zu 30 % der Frauen ihre Kinder zu Hause oder in kleinen, familiären Geburtszentren zur Welt bringen.

Frauen haben heute zwei sehr gegensätzliche Wahlmöglichkeiten mit dem Geburtsschmerz umzugehen, entweder ihn mit den Methoden der modernen Medizin zu unterdrücken oder sich mit diesem einmaligen Schmerz zu vereinen in dem sie Techniken für Körper und Geist anwenden. Der zweite Weg ist, wenn immer möglich, sicher mit Abstand der bessere, weil er sowohl der Mutter als auch dem Kind erlaubt, sich physisch, emotional und spirituell in höchstem Masse einzubringen.

## **Wie können Yogaübungen helfen?**

Unter all den Methoden für eine leichte und natürliche Geburt hat Yoga am meisten zu bieten.

Die yogische Atmung verbindet auf einzigartige Weise die Funktion der willkürlichen und unwillkürlichen Muskeln im Unterleib der Frau. Durch das Ausdehnen der Atemkapazität und das Dehnen der Muskeln erlangt die Frau mehr Körperbewusstsein und Kontrolle über die Muskeln, welche während des Geburtsvorganges benötigt werden. Im Gegensatz zu anderen Atemtechniken wird durch die Yoga Atmung das Unterbewusstsein angeregt, welches dem Körper ermöglicht sich zu erinnern.

Viele der Yoga-Haltungen, die praktiziert werden, ähneln den Positionen, die Frauen in den Wehen instinktiv einnehmen, vor allem die, bei denen es um Öffnung und Loslassen im Becken geht. Das regelmässige Üben dieser Positionen fördert die spontane Einnahme einer geeigneten Gebärhaltung und somit die grösstmögliche Öffnung des Beckens und den Gebrauch der Schwerkraft. Die Mutter kann sich dann während der Geburtsarbeit frei und spontan bewegen, ohne bewusst darüber nachdenken zu müssen, wel-

che Haltung sie einnehmen sollte. Bei einer sanften Geburt arbeitet die Gebärmutter, während der Körper entspannt bleibt.

Weitere Vorteile von Yoga während der Schwangerschaft sind eine bessere und bewusster Haltung, weniger Beschwerden wie z.B. Rückenschmerzen, Müdigkeit, Übelkeit, Sodbrennen, etc. und schnellere Rückbildung des Muskeltonus nach der Geburt.

## **Traditionelles Yoga in Einklang mit den drei Phasen der Schwangerschaft**

In der 1. Phase wird am meisten Wert auf die Entspannung und Atmung gelegt, einerseits um eine Fehlgeburt zu verhindern und andererseits um die enormen physiologischen Anpassungen und Veränderungen zu unterstützen. Das Ziel der 2. Phase ist es, die Rückenmuskulatur zu stärken, die Atemkapazität auszudehnen und die Beweglichkeit im Beckenbereich zu erhöhen. Übungen für die Ausdehnung des Atems und das Öffnen des Beckenbodens werden in der 3. Phase weitergeführt, jedoch in etwas sanfterer Weise mit mehr Schwergewicht auf sitzende und Vierfüssler-Haltungen als auf stehenden Positionen. Tiefes Atmen wird in sitzender Position geübt, welches den Müttern erlaubt, die Unterleibsmuskeln rund um die Gebärmutter so effizient wie möglich zu gebrauchen insbesondere während der zweiten Phase der Wehen. Entspannung wird abwechselnd mit Bewegung geübt, um dem eigenen inneren Rhythmus der Wehen zu folgen.

Ein paar Wochen Unterricht und regelmässiges Üben während der Schwangerschaft genügen, um effizientere Wehen und eine leichtere, weniger traumatische Geburt für Mutter und Kind mit minimaler Beschädigung des Perineums zu ermöglichen.

## **Unser Beitrag zur sanften Geburt**

Manche Menschen glauben, dass eine Schwangerschaft auch von der Seele des Kindes initiiert wird, das die Mutter ausgewählt hat. Letzten Endes ist es eine grosse Verantwortung aber auch ein grosses Privileg, schwanger zu sein. Während neun Monaten befindet sich das Baby im Mutterschoss in einem Zustand völliger Unschuld. Es ist so rein, intelligent, sensibel und liebevoll wie ein hoch entwickeltes Wesen. Frauen sind heute immer mehr bereit, eine aktive und leitende Rolle während der Schwangerschaft einzunehmen. Mit „Yoga während der Schwangerschaft“ können wir ihnen diese Aufgabe erleichtern und einen wesentlichen Beitrag zur glücklichen und gesunden Geburt für Mutter und Kind leisten.