

YOGA

für die Geburtsvorbereitung
und in der Rückbildung

mit Gastbeiträgen von
Sinah Diepold
Kerstin Lüking
Miriam Mottl
Sissi Rasche
Natalie Stadelmann
Dr. Ute Taschner
und vielen mehr!



Yoga
in der Geburtsvorbereitung und für die Rückbildung

YOGA

in der Geburtsvorbereitung und für
die Rückbildung



Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinungen bzw. Erfahrungen der Autorin und der einzelnen Gastautorinnen dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen zusammengestellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen selbst verantwortlich. Die Informationen in diesem Buch sollten nie die alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen sein. Es ist wichtig zu beachten, dass jede körperliche Aktivität Risiken birgt, und die hier vorgestellten Yoga-Übungen sind keine Ausnahme. Die Autorin übernimmt keine Haftung für Verletzungen, Schäden oder sonstige nachteilige Auswirkungen, die sich aus der Anwendung der in diesem Buch beschriebenen Methoden ergeben könnten. Jeder Leser und Praktizierende ist angehalten, seine individuellen körperlichen Grenzen zu respektieren und im Zweifelsfall professionellen Rat einzuholen.

Es wird dringend empfohlen, vor Beginn eines neuen Yoga- oder Fitnessprogramms einen qualifizierten Gesundheitsdienstleister zu konsultieren, insbesondere wenn gesundheitliche Bedenken, Verletzungen oder chronische Erkrankungen vorliegen. Die Autorin empfiehlt, die Übungen mit Achtsamkeit und Respekt vor dem eigenen Körper auszuführen und im Bedarfsfall modifizierte Versionen oder alternative Übungen zu wählen.

Dieses Buch enthält Hinweise auf Webseiten und Bücher, auf deren Inhalt die Autorin keinen Einfluss hat. Eine Haftung seitens der Autorin für fremde Inhalte ist daher ausgeschlossen.

Ein Markenzeichen kann warenzeichenrechtlich geschützt sein, auch wenn ein Hinweis auf etwa bestehende Schutzrechte fehlt.

1. Auflage 2024

978-3-96914-034-5

© 2024 Stadelmann Verlag

Nesso 8, 87487 Wiggensbach

www.stadelmann-verlag.de

E-Mail: kontakt@stadelmann-verlag.de

Cover: Vasiliki Mitropoulou, München

Illustrationen: Dani Becker Design&illustration, München

Bildrechte: Luisa Harisch, Ulm

Lektorat: Jule Sommer, München

Satz: Eberl & Koesel Studio GmbH, Kempten

Druck: Mediaprint, Paderborn

Inhaltsverzeichnis

Intro.....	11
Yoga.....	13
Patanjala – der Begründer des Yogas.....	15
Der 8-stufige Yogaweg	16
Die acht Stufen.....	17
Nützt der 8-stufige Weg der Schwangerschaft?	19
Die Fünf Kleshas	21
Die Chakren im Fokus der Schwangerschaft	23
Das Muladhara Chakra in der Schwangerschaft.....	29
Die 5 Körper im Yoga.....	33
Die Koshas in der Schwangerschaft	36
Yoga & Ayurveda	37
Was ist eigentlich Ayurveda?	39
Ayurveda und Schwangerschaft.....	40
Schwangerschaftsyoga.....	43
Vorteile.....	45
Asanas	48
Der Sonnengruß in der Schwangerschaft	49
Hilfsmittel im Schwangerschaftsyoga	51
Sukham sthiram āsanam	53
Aufbau einer Schwangerschaftsyogastunde.....	54
Der (Schwangerschafts-)Yogastunde eine Intention geben (Sankalpa)	57
Bandhas im Yoga	59

Achtsamkeit in der Schwangerschaft: Tipps für eine sichere Yogapraxis und was du meiden solltest	61
Atmung im Fokus	65
Pranayama: Verschiedene Atemtechniken für die Schwangerschaft, als Geburtsvorbereitung & für die Geburt.	66
Meditation	72
Mantra singen	74
Einführung in die Mudras	79
Das Yin Prinzip	82
Yin Yoga in der Schwangerschaft	83
Die Schwangerschaft	85
Das erste Trimester	87
Warum ist eine Hebamme so wichtig?	89
Körperliche Veränderungen	90
Hormone in der Schwangerschaft und wie sie Einfluss auf deine Yogapraxis haben	91
Schwangerschaftsübelkeit – wie Yoga dir dabei hilft	93
Yoga im ersten Trimester	96
Sport in der Schwangerschaft – mit Kaya Renz	101
Eine Meditation für das erste Trimester	103
Tipps aus meiner Community an werdende Mamas	105
Interview mit Gynäkologin Miriam Mottl von Herzdialog	108
Das zweite Trimester	113
Yoga im zweiten Trimester	114
Yogahaltungen für das zweite Trimester	115
Übungen, die dich stärken	124
Eine Meditation für das zweite Trimester	130
Der Goldene Faden – Meditation	131

Der Kiefer	133
Geburtsvorbereitende Atmung	135
Tönen während der Geburt	137
Körperliche Beschwerden in der Schwangerschaft und was dagegen hilft.	139
Symphysenschmerzen	139
Vena Cava	141
Unsere Füße	143
Beckenboden	147
Die 3 Schichten des Beckenbodens & Funktionen mit Übungen....	149
Der Beckenboden aus yogischer Sicht	151
Übungen für den Beckenboden.....	152
Beckenbodentraining in der Schwangerschaft mit Physiotherapeutin Sabrina Nieland	163
Die Wirbelsäule & die Aufrichtung des Körpers	166
Kundalini Yoga – am 100. Tag nach der Empfängnis zieht die Seele ein	168
Die Bedeutung der Zahl 108 im Yoga	171
Feste, Rituale & Happenings in deiner Schwangerschaft	176
Mother Blessing	177
Das dritte Trimester	181
Yoga im dritten Trimester	183
Geburtsvorbereitende Yogahaltungen	186
Geburtsvorbereitung	189
Interview mit Steffi & Magda von MAMAKOMPASS.....	190
Eine Meditation für das dritte Trimester	195
Die Eröffnungsphase	197
Bewegungen, die du in der ersten Phase wundervoll machen kannst.....	199

Übergangsphase	203
Austrittsphase – die Geburt des Kindes	204
Das Baby liegt auf dir	206
Die letzte Phase der Geburt – die Nachgeburt	207
The golden hour – die erste Stunde nach der Geburt	208
Exkurs – Die Haut: dicht mit Bakterien besiedelt	211

Mentale Geburtsvorbereitung & Selfcare in der Schwangerschaft 213

Ansätze, um Stress zu minimieren	215
In Balance bleiben.....	216
Umgang mit Stress	216
Anker setzen	219
Aromatherapie in der Schwangerschaft – von Aromaexpertin Natalie Stadelmann	224
Jeden Tag eine neue Veränderung – eine Einladung	230
Journaling – warum es so wertvoll in deiner Schwangerschaft ist.....	234
Selbstfürsorge – was ist das?	237
Selbstmassage – Tu dir was Gutes	239
Affirmationen.....	240
Dankbarkeitsübung	244
Brief an dein Baby	246
Visualisierung deiner Traumgeburt	250

Das Baby ist da und die Familienreise beginnt 253

Dein Wochenbett	256
Was genau bedeutet Wochenbett?	258
Warum sollte ich ein Wochenbett machen?.....	258
Interview mit Hebamme Sissi Rasche.....	260

Kleine Helfer für das Wochenbett	265
Meditation für dein Wochenbett	269
Tipps für das Wochenbett von Hebamme Kerstin Lüking.....	271
Die Rolle des Papas im Wochenbett – mit Doula Stephanie Johne.....	276
Ayurvedische Babymassage	279
Rückbildung mit Yoga	285
Regeneration nach der Geburt: Zeit für dich und deinen Körper	287
Vorsichtsmaßnahmen Rückbildung.....	289
Übungen für die Rückbildung.....	292
Stärke deinen Rücken.....	292
Zurück zur starken Mitte	295
Rückbildung mit dem Sonnengruß	301
Beckenbodentraining in der Rückbildung	308
Beckenboden Gesundheit im Alltag.....	309
Beckenboden Übungen	310
Übungen mit Babytrage.....	313
Kaiserschnitt – Fragen an Frauenärztin Ute Taschner	318
Das Mamasein.....	323
Meditation für dein Mamasein	326
Yin Yoga für das Mamasein	329
Baby-Yoga.....	332
Mantra für das Mamasein.....	339
Muttertät	341
Neues ausprobieren – Sound Bath	344

Kleiner Einblick in die ayurvedische Ernährung in Schwangerschaft & Wochenbett.....	347
Bewusst essen in der Schwangerschaft nach den ayurvedischen Prinzipien...	349
Ayurvedische Ernährung im vierten Trimester – nach der Geburt	351
Ayurvedische Empfehlung.....	353
Rezept Kitchari	355
Rezept ErdmannHAUSER Energiekugeln mit Gersten-Bulgur und Sonnenblumenkernen	357
Erfahrungsberichte	360
Mein Geburtsbericht – von Yogalehrerin Sinah Diepold	360
Geburtsbericht aus dem Tagebuch einer Mutter.....	365
Geburtsbericht aus dem Tagebuch eines Vaters.....	368
Wie erging es anderen im Wochenbett	371
Danksagungen	374
Über mich	377
Literaturnachweis.....	379
Bilderverzeichnis.....	381

Intro

Hallo und herzlichen Glückwunsch zu einer der aufregendsten Reisen des Lebens – der Schwangerschaft!

Die kommenden Monate werden sicherlich eine Mischung aus Vorfreude, Neugierde und manchmal auch kleinen Unsicherheiten mit sich bringen. Aber keine Sorge, du bist nicht allein! Millionen von Frauen auf der ganzen Welt haben diese erstaunliche Reise schon erlebt und es gibt eine Fülle von Informationen und Unterstützung, um dir dabei zu helfen, diese besondere Zeit bewusst zu erfahren, durchzuhalten und zu genießen.

Während der Schwangerschaft und der Geburt ist dein Körper in Dauerschleife auf Höchstleistung. Yoga kann als Hilfsinstrument für die körperlichen und psychischen Veränderungen, die diese Phasen mit sich bringen, angewendet werden.

Mit Yoga lernst du deinen Körper noch besser kennen und das ist so wichtig für deine Geburt – denn während der Geburt arbeitet dein Körper für dich, du darfst ihm vertrauen. Deine Intuition wird geschult, du lernst Signale des Körpers wahrzunehmen und ihm das zu geben, was er braucht. Sei es Ruhe, tiefe Atmung oder Übungen, die beispielsweise dein Becken öffnen.

In diesem Buch gebe ich dir Yogaübungen mit an die Hand, um in volles Vertrauen mit deinem Körper zu gehen, zeige dir, worauf du achten solltest und welche Aspekte für die Geburtsvorbereitung wichtig sind. Ich habe Yogaflows für dich abgezeichnet, die du 1:1 zu Hause nachmachen kannst. Du findest außerdem einige Verweise auf YouTube Videos und Audios, wie Meditationen, von mir.

Also lehn' dich zurück, entspanne dich und lass uns gemeinsam in die wunderbare Welt von Yoga, der Schwangerschaft und der Zeit danach eintauchen!

Deine Luisa



Yoga

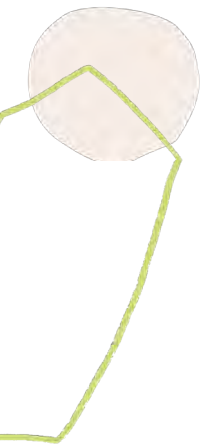
Yoga ist eine ursprünglich aus Indien stammende Lehre, die sich auf körperliche, geistige und spirituelle Disziplinen konzentriert. Im Yoga geht es darum, Körper und Geist zu vereinen, um ein höheres Bewusstsein und Wohlbefinden zu erreichen. Yoga umfasst eine Vielzahl von Bewegungstechniken, die auf unterschiedliche Weise dazu beitragen, körperliche Flexibilität, Kraft und Ausdauer zu verbessern sowie Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Eine typische Yoga-Praxis beinhaltet Asanas, also Yoga-Positionen, die körperliche Bewegungen und Dehnungen mit bewusstem Atmen kombinieren. Es gibt auch Praktiken wie Meditation, Atemübungen, Mantras (Wiederholungen von bestimmten Klängen oder Wörtern) und Philosophie, die die Verbesserung des geistigen und spirituellen Wohlbefindens anregen.

Yoga ist für alle geeignet, auch und ganz besonders für die schwangere Frau, unabhängig von Alter, Fitnesslevel oder körperlichen Fähigkeiten. Es gibt viele Arten von Yoga, die sich auf unterschiedliche Aspekte konzentrieren und verschiedene Schwierigkeitsgrade haben, sodass es für alle etwas Passendes gibt. Yoga kann in diversen Umgebungen praktiziert werden, wie zum Beispiel zu Hause, in einem Studio oder draußen in der Natur.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Yoga eine Praxis ist, die dazu dient, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und ein höheres Bewusstsein und Wohlbefinden zu erreichen. Durch regelmäßige Yoga-Praktiken können Menschen ihre körperliche Gesundheit verbessern, Stress abbauen und ihre geistige und spirituelle Entwicklung fördern.

Durch Yoga kannst du während der Schwangerschaft eine tiefgreifende Verbindung zu deinem eigenen Körper herstellen, ihn besser verstehen und die bedeutsame Verbindung zwischen Körper und Geist erfahren. Dies ist nicht nur während deiner Schwangerschaft von großer Bedeutung, sondern auch im Hinblick auf das gesamte Leben – die Fähigkeit, dich selbst zu beobachten, wahrzunehmen und gegebenenfalls anzupassen. In der Schwangerschaft bedeutet dies, dich selbst in den Fokus zu rücken und zu erleben, wie Körperhaltung, Atmung und Achtsamkeit den Weg für das Kind bereiten. Yoga bietet eine großartige Vorbereitung auf das Wachstum der Schwangerschaft und ermöglicht es dir, den Geburtsprozess bewusst wahrzunehmen, zuzulassen und selbstbestimmt zu erleben. Wenn du dich selbst gut spüren kannst, wirst du die Geburt bewusst erleben und in der Lage sein, diesen körperlichen Prozess zuzulassen und deine Emotionen zu akzeptieren.



Patanjala – der Begründer des Yogas



Das Yogasutra gilt als Leitfaden für Yoga. Niedergeschrieben wurde es vom indischen Gelehrten Patanjali. Er fasst im Yogasutra all sein Wissen zusammen und gab dem Yoga so eine Struktur, damit es als Grundlage für das klassische Yoga genutzt werden kann. Es gibt zwei Aspekte in den Sutras, die uns helfen, den Geist zu beruhigen und Ordnung zu schaffen. Wir sollen uns an den achttufigen Weg halten: Er wird als Übungspraxis gesehen, um die innere Einstellung zu verändern, Druck herauszunehmen und um uns zu helfen, mehr in die Gelassenheit zu kommen. Für alles gilt: Es braucht Zeit, denn manchmal funktioniert es super einfach und dann gibt es Tage und Wochen, an denen es nicht so läuft. Egal wie viele Rückschläge oder Niederlagen wir erleben, wir sollten darauf vertrauen, dass der Geist sich verändern kann.



Muladhara Chakra

SITZ: Beckenboden, am Ende der Wirbelsäule

FARBE: tiefes Rot; Element: Erde; Sinn: Riechen

HAUPTTHEMEN: Physische Existenz, Vertrauen

POSITIVE QUALITÄTEN: Erdung, Lebenskraft, (Selbst-)Sicherheit, Durchsetzungsvermögen, gute Verdauung. Das Muladhara Chakra ist auch bekannt als Wurzelchakra.

Ein gutes Bewusstsein für das Wurzelchakra stärkt uns Frauen für die Geburt. Mit roten Farben kannst du deine Energie unterstützen.



Svadhishthana Chakra

SITZ: Unterleib, eine Handbreite unter dem Bauchnabel

FARBE: Orange; Element: Wasser; Sinn: Schmecken

POSITIVE QUALITÄTEN: Lebensfreude, Kreativität, vitale Sexualität, steht oft in Verbindung mit der Kraft des Mondes (weiblich).

Das Svadhishthana Chakra ist auch bekannt als Sakralchakra. Dieses Chakra stärkt die Verbindung von Mutter und Kind.

Manipura Chakra

SITZ: Bauchnabel bis Solarplexus

FARBE: Gelb; Element: Feuer; Sinn: Sehen

POSITIVE QUALITÄTEN: Selbstbewusstsein, Durchsetzungskraft, Verantwortung, Kraft. Das Manipura Chakra steht in enger Verbindung zur Kraft der Sonne.

Die Stärkung des Manipura lässt die Kraft des Mutterseins wachsen. Sonnige Gedanken und gelbe Farben an tristen Tagen geben dir Kraft für anstrengende Mutterphasen.

Anahata Chakra

SITZ: Herz, in der Mitte der Brust

FARBE: Grün; Element: Luft; Sinn: Berührung

POSITIVE QUALITÄTEN: Hingabe, Mitgefühl, Herzensfreude, Selbstliebe und Verbindung

Emotionen sind so natürlich wie das Grün der Pflanzen. Fühle für dein Kind – berühre und streichle deinen Bauch bzw. massiere dein Kind häufig.

