

YOGA

mit viel
Bauchgefühl

Kann man in den letzten Schwangerschaftsmonaten noch Yoga machen? Aber sicher! Julia Pritzel, Yogalehrerin und auf den Bildern selbst im neunten Monat, zeigt wie!

TEXT **MICHAELA ROSE** FOTOS **ANDRÉ SIODLA**



1

”
**Je weiter Ihr
 innerer Raum ist, umso
 leichter fühlen Sie
 sich und
 desto mehr Raum hat
 das Baby**
 “

Manche Yogis behaupten ja, dass ein Baby im Bauch der Mutter alle Übungen „mitturnt“. Ob das wirklich so ist, weiß niemand so genau. Klar ist aber: Das Baby bekommt in der Schwangerschaft viel davon mit, was die Mutter tut und wie es ihr geht. Das Besondere bei diesen sieben Übungen werden hintereinander im „Flow“ ausgeführt, die Bewegungen gehen fließend ineinander über und der Bauch wird dabei sanft hin- und hergeschaukelt. In der Meditation oder (wenn Sie möchten) auch singend schaffen Sie so einen direkten Draht zu Ihrem Baby. Außerdem lindern die Übungen Schwangerschafts-Beschwerden und bereiten Sie körperlich und seelisch auf die Geburt vor. (siehe auch Interview auf Seite 6)

WICHTIG BEIM ÜBEN:

Spüren Sie immer wieder in sich hinein, was und wie viel Ihnen gut tut und gehen Sie insbesondere bei Schmerzen (z.B. im Bereich der Mutterbänder) nicht an Ihre Grenzen. Am besten Sie machen die Übungen zu Ihrem täglichen Ritual – auch wenn es nur eine einzige Haltung für fünf Minuten ist.



Die Verbindung freischalten

Vorbereitung: Im aufrechten Schneidersitz bequem auf eine gefaltete Decke setzen – so hoch, dass Sie entspannt sitzen können. Die Knie eventuell mit Kissen abstützen. Augen schließen und den Blick nach innen richten. Die Sitzknochen wie Wurzeln tief in die Erde sinken lassen, durch die Kopfkronen nach oben in Richtung Himmel streben.

Meditation: Eine Hand liegt auf dem Herz für die Verbindung zu sich selbst, die andere Hand auf dem Bauch für die Verbindung zum Baby. Jetzt langsam tief einatmen, kurz pausieren, langsam tief ausatmen. Spüren Sie, wie sich der innere Raum weitet? Wie Sie beim Einatmen frische Energie bekommen und beim Ausatmen Ballast loslassen?

Dauer: 2 bis 10 Minute, je nach Belieben.

Was bringt's? Die aufrechte Haltung und das bewusste Atmen schenken Erdung und Ruhe und helfen dabei, die Gedanken ziehen zu lassen, sich ganz auf sich selbst und das Baby zu konzentrieren. Die Übung verbessert damit also im wahrsten Sinne das eigene Bauchgefühl.

2



Das Herz weit öffnen

Vorbereitung: Nach der Meditation in Übung 1 auch für diese Übung im aufrechten und bequemen Schneidersitz bleiben und den langsamen und tiefen Atemrhythmus beibehalten.

Herz-Flow: Beim Einatmen die Arme weit zu den Seiten öffnen, die Handflächen zeigen nach oben. Das Brustbein strebt nach oben-vorne und auch der Blick geht leicht nach oben – so öffnen Sie Ihren Brustraum. Beim Ausatmen die Arme fließend nach vorne bringen und eine imaginäre Weltkugel mit Armen und Händen umschließen. Den Rücken dabei runden, der Blick geht schräg nach unten. Dauer: 1 bis 5 Minuten.

Was bringt's? Hält die Wirbelsäule schön geschmeidig, stärkt die Arme, hilft dabei, ein Gespür für den Atemrhythmus zu entwickeln und schafft ganz viel Platz: für Luft und Liebe.

Vorbereitung: Im Vierfüßlerstand die Hände unter den Schultern, die Knie unter den Hüften positionieren. Knie etwa schulterbreit auseinander stellen und eventuell mit einer Decke abpolstern.

Sinnliches Kreisen (Bild 1): Geschmeidige große Kreise mit dem gesamten Oberkörper ausführen – so, als wollten Sie mit dem Steißbein Kreise malen. Kopf und Nacken dabei mitnehmen.

Wadenstretch (Bild 2): Ein Bein auf dem Fußballen nach hinten strecken und jedesmal beim Ausatmen seufzend Verspannungen in der Wade lösen. Einige Atemzüge lang, dann die Seite wechseln.

Flankendehnung (Bild 3): Linkes Bein in einer Linie mit dem rechten Knie nach hinten stellen, Fuß flach aufsetzen, die Fußspitze zeigt zur Seite, der Kopf hängt entspannt. Jetzt tief einatmen und dabei den linken Arm in einem großen Kreis nach vorne und oben strecken, wieder ausatmen und dabei den Kreis vollenden. Insgesamt dreimal kreisen, dann für einige Atemzüge halten – und die Seite wechseln.

Dauer für jede Übung: 1 bis 3 Minuten

Was bringt's?: Löst Blockaden und Verspannungen, sorgt für Geschmeidigkeit und Weichheit.

WEBTIPP

Geburtsvorbereitung – welches Angebot eignet sich für Sie? Machen Sie den Test unter www.eltern.de/geburtsvorbereitung

Locker werden bis in die Zehen



3

4



Mutig auftreten wie eine Amazone

Vorbereitung: Aufrecht hinstellen und dabei die Füße etwa eine Beinlänge auseinander stellen, die rechte Fußspitze zeigt nach vorne, die linke zur Seite. Rechtes Knie beugen und über das Fußgelenk bringen. Hüfte zur Seite öffnen, Steißbein leicht nach vorne kippen. Wichtig: Die Übung zuerst mit dem rechten Bein vorne ausführen, erst dann die Seite wechseln.

Kriegerin 1: Beide Arme in Schulterhöhe zu den Seiten strecken, die Handflächen zeigen nach oben. Einige Atemzüge lang halten.

Kriegerin 2: Hintere Hand in der Hüfte abstützen, einatmen und dabei den vorderen Arm nach oben strecken, beim Ausatmen dann die vordere Flanke dehnen. Nacken verspannt? Dann besser zum hinteren Fuß schauen. Einige Atemzüge lang halten.

Kriegerin 3: Für die Winkelhaltung den Ellenbogen mit angewinkeltem Unterarm auf dem Oberschenkel abstützen, oberen Arm dann lang nach vorne ausstrecken, die Handfläche zeigt nach hinten. Diese Position einige Atemzüge lang halten. Dann die Seite wechseln und alle drei Varianten wiederholen – nun aber zeigt das linke Bein nach vorne.

Was bringt's?: Schenkt die richtige Balance zwischen Kraft und Leichtigkeit, bringt Zuversicht und Selbstvertrauen, Stabilität und Power für die Zeit rund um die Geburt.

”

**Dehnen bedeutet
Loslassen –
nicht Zerren und Wollen**

“

Vorbereitung: In den leicht erhöhten Schneidersitz auf einer gefalteten Decke kommen, eventuell Kissen unter Knie und Knöchel legen. Wichtig: Die Knie sind tiefer als der Po.

Sufikreisen: Hände auf den Knien ablegen, Augen schließen. Langsam beginnen mit dem Oberkörper zu kreisen, die Kreise nach und nach größer und intensiver werden lassen. Beim Einatmen jedesmal nach vorne kreisen und das Brustbein nach vorne streben lassen, beim Ausatmen den Rücken runden und das Brustbein nach hinten streben lassen.

Was bringt's?: Sorgt für Geschmeidigkeit im unteren Rücken, im Leistenbereich und in den Hüften – gerade das ist wichtig für die Geburt.

Beweglich werden in der Hüfte



5

6



Die Kraft in sich spüren

Vorbereitung: Für diese Übung legen Sie sich mit Ihrer Lieblingsseite auf die Matte und winkeln die Beine möglichst entspannt an. Noch bequemer wird's, wenn Sie ein paar Hilfsmittel benutzen: Eine gefaltete Decke als weiche Unterlage, ein dickes Kissen zwischen den Knien, ein dickes Kissen unter dem Kopf und eventuell ein Kissen, um den schweren Bauch abzustützen.

Shavasana: Den unteren Arm ganz entspannt auf den Boden ablegen, die obere Hand ruht auf dem Babybauch. Die einzige Aufgabe ist jetzt für Sie: loslassen, tief und wohligh entspannen und sich in der Vorstellung von Mutter Erde tragen lassen.

Dauer: 5 bis 10 Minuten – oder auch länger, wenn Sie mögen.

Was bringt's?: Erst in der End-Entspannung kann sich die Kraft der Übungen richtig ausbreiten und setzen – danach erwachen Sie erfrischt, entspannt und erfüllt mit neuer Energie.

”

**May the long time sun shine
upon you.**

All love surround you.

**And the pure light within you
guide your way on.**

“

Vorbereitung: Sie kommen jetzt ganz behutsam aus der Tiefenentspannung wieder ins Sitzen, leicht erhöht und aufgerichtet – genauso wie bei Übung 1 in der Anfangs-Meditation.

End-Meditation: Eine Hand auf das Herz, die andere Hand auf den Babybauch legen. Einen eigenen inneren Segen für das Baby finden, sprechen, summen oder singen. Tipp: „Long time sun“ aus dem Kundalini Yoga spielen und mitsingen (siehe Zitat oben oder bei Youtube).

Dem Baby einen Gruß schicken



7

„Frauen sind Göttinnen“

Ein Gespräch mit Julia Pritzel, die in Berlin nicht nur Yogakurse, sondern auch therapeutische Begleitung für Schwangere und junge Mütter anbietet (www.yogamitjulia.de)

Wieso ist Yoga in der Schwangerschaft eine gute Idee?

Weil sich Körper und Seele enorm verändern. Yoga schenkt auf allen Ebenen Stabilität, Kraft und Selbstvertrauen. Das ist bei hormonellen Achterbahnfahrten Gold wert. Und auch wenn sie das

manchmal vergessen: Frauen sind Göttinnen – Yoga bringt sie zurück in ihre Kraft.

Und tut auch dem Baby gut ...?

Ich bin sicher, dass ein Ungeborenes es genießt, wenn sich die Mutter wohlfühlt, summt, mit ihm spricht oder tanzt und es im Bauch hin- und herwiegt.

Ist man nicht irgendwann mit wachsendem Bauch zu unbeweglich?

Yoga macht uns ja gerade beweglicher. Außerdem: Eine Yogaübung muss nicht beeindruckend aussehen. Sie kann von außen klein, fast unsichtbar wirken. Die Fülle und das Glück entfalten sich im Inneren, wenn man ganz bei sich ist.

Erleichtern Asanas sogar die Geburt?

Sie sind eine sehr gute Geburtsvorbereitung: Bei der Geburt brauchen Frauen eine unglaubliche Power, ein klares Ja zum Leben, gleichzeitig müssen sie bei der Ent-Bindung loslassen und entspannen. Die richtige Atmung und ein gutes Körpergefühl helfen da sehr. Außerdem übt man beim Yoga auch, trotz körperlicher Herausforderungen ruhig und kraftvoll zu bleiben, Bodenhaftung zu behalten – obwohl man vielleicht Angst hat oder sich wünscht, es möge vorbei sein. Die Geburt ist eine Ausnahmesituation, bei der man nicht umkehren kann. Da ist es gut, wenn man weiß: Ich schaff das, ich kann durchhalten! ■

