

## Yoga für Mütter

Yoga ist eine wunderbar sanfte Trainingsmethode für frisch gebackene Mütter. Lesen Sie hier, wie Sie Körper und Geist auf natürlichem Wege von den Anstrengungen der Geburt regenerieren können.

Jede Schwangerschaft verläuft einzigartig. Das zeigt sich insbesondere auch in den Monaten nach der Geburt. Es sind nicht nur die individuellen Erfahrungen mit der Schwangerschaft und der Geburt selber, sondern auch die häusliche Umgebung und die sonstigen Bedingungen, welche die Erholungsphase nach der Geburt zu einer ganz eigenen werden lassen. Gönnen Sie sich bewusst mehr Ruhe als sonst, bis Sie deutlich spüren, dass die Energien allmählich wieder zunehmen. Ausgedehnte Spaziergänge, Entspannung, tiefe Atemübungen und Meditation werden jetzt zu einem wichtigen Teil Ihres Lebens.

Der Fokus sollte auf all die Muskeln gerichtet sein, welche durch die Schwangerschaft besonders in Mitleidenschaft gezogen wurden.

Während der Schwangerschaft werden zur Vorbereitung auf die Geburt verstärkt Übungen praktiziert, welche das Becken öffnen. Die Techniken, die nun im Folgenden für die Zeit nach der Geburt beschrieben werden, haben ihren Schwerpunkt darin, den Beckenboden zu heilen, zu stärken und zusammenzuziehen.

Fangen Sie mit sanften Bandhas oder auch Kontraktionsübungen an. Diese bilden die Grundlage für die weiteren Übungen. Damit können Sie bald nach der Geburt anfangen (erste Phase). Wenn die Blutung aufgehört hat, etwa sechs Wochen nach der Geburt ist der richtige Zeitpunkt, um mit dynamischeren Übungen zu starten (zweite Phase). Ab dem dritten Monat nach der Schwangerschaft, können Sie mit intensiverer Aufbauarbeit beginnen, um nun auch ihre frühere Stärke und Standfestigkeit wiederzugewinnen (dritte Phase).

### Erste Phase

Der Beckenboden besteht aus drei Muskelschichten, der inneren, mittleren und äußeren Schicht. Die Muskeln des Beckenbodens werden während der Schwangerschaft und der Geburt extrem gedehnt und geschwächt. Diese Muskeln verschließen aber nicht nur die untere Beckenöffnung, sondern wirken auch auf die Haltung der Wirbelsäule ein. Es ist sinnvoll mit den Übungen der ersten Phase schon bald nach der Geburt zu beginnen. Alle Übungen dieser ersten Phase können, falls dies erforderlich ist, auch im Bett praktiziert werden.

### Mula Bandha

Bei Mula Bandha werden die Muskeln des Beckenbodens nach innen in Richtung des Zentrums gezogen. Um diese Praxis der Rekonvaleszenzphase anzupassen, konzentrieren Sie sich auf die Muskeln rund um die Öffnungen im Beckenboden, After, Scheide und Harnröhre - die sogenannten Schließ-Muskeln. Prüfen Sie genau, ob es Ihnen gelingt, diese Muskeln zu isolieren und nicht stattdessen die Bauch- oder Gesäßmuskeln einzusetzen. Der Bereich um den Beckenboden wird sich wahrscheinlich noch wund anfühlen oder Sie haben dort gar keine Empfindung. Dennoch wird diese bewusste, von Aufmerksamkeit begleitete, sanfte Bewegung, dazu beitragen den Heilungsprozess zu beschleunigen und die Sinne zu entspannen.

### Stufe 1

Stellen Sie in der Rückenlage Ihre Beine auf. Spannen Sie die Muskeln des Beckenbodens an und lösen sie wieder. Achten Sie darauf, dass der Kiefer dabei entspannt bleibt und wiederholen

Sie dies 5 bis 10mal. Versuchen Sie über den Tag verteilt insgesamt 100 Wiederholungen zu machen. Koordinieren Sie die Kontraktionsbewegung mit dem Atem. Spannen Sie die Muskeln mit der Ausatmung an und lösen Sie mit der Einatmung. Die Herausforderung besteht darin ganz allmählich anzuspannen und nach und nach wieder zu lösen.

## Stufe 2

Spannen Sie, während Sie langsam ausatmen, die Beckenbodenmuskeln an. Spannen Sie die äußere Muskelschicht, dann die mittlere Muskelschicht und anschließend die innerste Muskelschicht an. Lassen Sie mit einer langsamen Einatmung allmählich den innersten Teil, dann den mittleren, den äußersten Teil und lassen Sie schließlich den Beckenboden ganz los. Die An- und Entspannung ist von außen nicht sichtbar. Beginnen Sie mit 10 Wiederholungen und steigern sie langsam. Es kann auch hilfreich sein, wenn Sie sich im Geiste das Bild eines Aufzuges vorstellen, der von unten nach oben und wieder herunterfährt.

Vielleicht fällt es Ihnen am Anfang noch schwer, aber wenn Sie Ihre Vorstellungskraft mit einsetzen, werden Sie bald wahrnehmen können, wie die Kraft in dieser Region wieder zunimmt. Denken Sie immer daran, die Kontraktion der Beckenbodenmuskeln so zu isolieren, dass die obere Bauchdecke und die großen Gesäßmuskeln entspannt bleiben. Am Ende spannen Sie die Beckenbodenmuskeln noch einmal an und beenden die Übung. Die Stärkung dieser kleinen, inneren Muskeln wird die Basis für die Stärkung der größeren, äußeren Muskeln sein und wird mit dazu beitragen, Ihre Fortpflanzungsorgane und auch ihre Haltung zu stärken und gesund zu erhalten.

## Uddiyana Bandha

Während der Schwangerschaft werden die Unterleibsmuskeln besonders gedehnt. Das Bindegewebe zwischen den beiden Teilen des Bauchmuskels ist äußerst nachgiebig und weich geworden, um es den Muskeln zu erlauben, nach beiden Seiten ein wenig nachzugeben und dem heranwachsenden Fötus Platz zu machen. In der ersten Erholungsphase ist es also von großer Bedeutung das Bauchmuskelgewebe allmählich zu verkürzen und dem Bindegewebe die Chance zu geben sich wieder zu straffen.

Praktizieren Sie Uddiyana bandha indem Sie die Bauchdecke in Richtung Wirbelsäule einziehen. Da die Beckenregion unmittelbar nach der Geburt noch sehr instabil ist, empfiehlt es sich, diese Übung anfangs auf dem Rücken liegend zu machen.

Anschließend können Sie es in der knienden Variante ausprobieren. Ziehen Sie den Nabel in Richtung Wirbelsäule ein. Falls Sie eine Kaiserschnittgeburt gehabt haben sollten, kann dies an den frischen Nahtstellen noch ein wenig spannen, dann machen Sie bitte besonders sanfte und vorsichtige Bewegungen.

Platzieren Sie während Sie den Bauch einziehen die Finger jeweils außen am Bauchmuskel und drücken Sie sanft in Richtung der Wirbelsäule. Verbinden Sie diese sanfte Kontraktion mit dem Atem. Atmen Sie aus, während Sie den Bauch nach innen ziehen und mit den Fingern in Richtung Wirbelsäule drücken. Atmen Sie ein, wenn Sie wieder loslassen und der Bauch sich wieder hebt. Auch hier sind 5-10 Wiederholungen zu empfehlen, welche Sie dann allmählich steigern sollten, quer über den Tag verteilt.

## Savasana

Entspannen Sie mehrmals täglich in der Rückenlage. Legen Sie ihr Baby auf ihre Brust und wenn Sie meinen, dass Sie beide eine angenehme Haltung gefunden haben, bleiben Sie ruhig liegen und konzentrieren sich auf ihren Atem. Entspannen Sie ihren Körper mit jeder Ausatmung mehr und versuchen Sie für diesen kurzen Moment der Erholung die vielen Dinge loszulassen, die Sie heute noch erledigen müssen.

## Zweite Phase

Nach etwa sechs Wochen (und nachdem die Blutung zum Stillstand gekommen ist) können Sie mit einem erweiterten Beckenboden- und Bauchmuskeltraining starten.

### Ardha Navasana

Die Hormone, welche die Verschiebung der Beckenregion während des Austragens ermöglichten, wirken sich nun nicht mehr auf Ihre Bänder aus. Daher ist die nächste Stufe ein dynamischeres Kräftigen der Bauchdecke. Legen Sie sich auf den Rücken und heben Sie den Kopf an. Falls Sie dabei ein Ziehen, eine Überanstrengung im Beckenbodenbereich verspüren oder falls Sie mehr als einen Finger zwischen die in Längsrichtung verlaufenden Bauchmuskeln legen können, sollten Sie besser noch weiter die Übungen der ersten Phase praktizieren.

Diese Haltung hat viele Variationen. Wir werden sie in zwei Teile gliedern, einen unteren und einen oberen. Achten Sie besonders darauf, die Bauchmuskeln während der Übung zu isolieren.

### Variation 1

Auf dem Rücken liegend drücken Sie das Kinn gegen die Brust. Strecken Sie die Arme Richtung Knie und heben Sie den oberen Rücken an. Heben Sie die Schulterblätter vom Boden, während Sie den unteren Rücken in den Boden drücken. Senken Sie dann langsam den oberen Rücken und die Schultern. Später können Sie sich mit der Einatmung anheben, dies wird allerdings den Druck auf den Beckenboden verstärken. 5 bis 10 Wiederholungen sind zunächst ein guter Anfang.

Das Anheben des Oberkörpers garantiert, dass sie mit den Bauchmuskeln arbeiten und nicht mit den Hüftbeugern. Eine Variation welche die Bauchdecke noch mehr einschließt, ist sich nach oben zu rollen und diagonal über den Körper zu greifen, wobei Sie abwechselnd den rechten Arm zum linken Knie und den linken Arm zum rechten Knie ausstrecken. Das Kinn dehnen Sie dabei zur Brust. Auch hier sind wieder 5 bis 10 Wiederholungen ein guter Anfang.

### Balasana mit Mula Bandha und Uddiyana Bandha

Eine Variation der Kindshaltung vereint nun die beiden Praktiken der ersten Phase - Mula Bandha und Uddiyana Bandha. Knien Sie nieder, die Schienbeine sind am Boden und beugen Sie sich nach vorne, die Unterarme übereinander am Boden abgelegt. Heben Sie nun das Becken von den Unterbeinen und Waden ab. Diese Haltung verschafft den Muskeln des Beckenbodens eine kleine Herausforderung und verstärkt seine Empfindsamkeit. Atmen Sie langsam aus und ziehen Sie den Beckenboden dabei nach oben.

Halten Sie die Muskelkontraktion und ziehen Sie die Bauchdecke in Richtung Wirbelsäule ein. Atem Sie dann ruhig ein, während Sie (1) die Bauchdecke lösen, (2) die Beckenbodenmuskeln von oben nach unten lösen und schließlich (3) den Beckenboden entspannen. Auch hier ist es, wie bei den vorherigen Übungen empfehlenswert, mit 5 bis 10 Wiederholungen zu beginnen und dies, abhängig von Ihrem Wohlbefinden, zu steigern.

### DRITTE PHASE

Haben Sie Geduld. Es dauert seine Zeit, bis Sie Ihre gewohnte Kraft zurückgewonnen haben; insbesondere, wenn Sie den neuen Anforderungen Ihrer Mutterschaft gerecht werden wollen. Ab dem dritten Monat nach der Geburt sollte es Ihnen möglich sein, die folgenden, kraftvolleren Übungen mit in Ihr Übungsprogramm aufzunehmen. Falls Sie nicht in der Lage sind alle auf einmal zu machen, verteilen Sie sie ruhig über den Tag.

### Ardha Navasana Variation 2

Das Heben und Senken der Beine mit Hilfe der Bauchmuskulatur ist ein weiterer guter Test, welche Fortschritte Ihre Muskeln machen. Sie liegen dabei auf dem Rücken und achten darauf, dass der untere Rücken am Boden bleibt, um die Bauchmuskeln wirklich zu stärken und nicht mit den Hüftbeugern auszuheilen. Wenn Sie das Wegstrecken des Beines mit einer Ausatmung

und einer Kontraktion des Beckenbodens (Mula bandha) verbinden können, werden Sie bald eine Zunahme an innerer Stärke fühlen.

- Sie liegen auf dem Rücken, die Arme liegen neben dem Körper und die Handflächen schauen zum Boden. Beginnen Sie, indem Sie Ihre Beine angewinkelt in Richtung Brust anheben. Setzen Sie den rechten Fuß am Boden auf und heben Sie ihn wieder an, wiederholen Sie dies mit dem linken Fuß.
- Strecken Sie jedes der Beine, indem Sie es bis zu einem 45° Winkel senken und ziehen Sie es dann wieder zurück zur Brust, indem Sie das Knie beugen. Überprüfen Sie dabei immer, ob der untere Rücken flach auf dem Boden liegt.
- Strecken Sie das Bein erneut und senken Sie es bis ein paar Zentimeter über dem Boden, ziehen Sie es dann wieder zur Brust und winkeln Sie das Knie dabei an.
- Wenn Sie diese Übungen meistern und sie Ihnen mit der Zeit leichter fallen, probieren Sie es gleichzeitig mit beiden Beinen.

#### Virabhadrasana

Stehen Sie aufrecht mit den Füßen zusammen. Falten Sie die Hände in der Gebetshaltung vor der Brust und atmen Sie ein. Beim Ausatmen spreizen Sie die Beine seitlich in einem Abstand von ungefähr 1,20 m. Die Füße sind parallel und zeigen nach vorne. Heben Sie die Arme seitlich auf Höhe der Schultern. Entspannen Sie die Schultern und drehen Sie die Handflächen nach unten. Die Arme sind bis in die Fingerspitzen gestreckt. Atmen Sie ein und drehen Sie den linken Fuß 90° nach außen und den rechten Fuß 45° nach innen. Drehen Sie Kopf und Gesicht nach links, schauen Sie dabei über die linke Hand hinaus. Hüfte und Brust zeigen weiterhin nach vorne.

Spannen Sie die Muskeln am rechten Knie an. Atmen Sie aus und beugen Sie das linke Knie, bis der Oberschenkel parallel zum Boden ist und das Knie über dem Knöchel steht. Dehnen Sie die rückwärtigen Muskeln des rechten Beines. Atmen Sie tief. Verweilen Sie drei Atemzüge oder auch länger in dieser Haltung, so dass Sie Kraft daraus schöpfen können. Dann wiederholen Sie das gleiche auf der anderen Seite.

#### Virabhadrasana

Stehen Sie aufrecht mit den Füßen zusammen. Falten Sie die Hände in der Gebetshaltung vor der Brust und atmen Sie ein. Beim Ausatmen spreizen Sie die Beine seitlich in einem Abstand von ungefähr 1,20 m. Die Füße sind parallel und zeigen nach vorne. Heben Sie die Arme seitlich auf Höhe der Schultern. Entspannen Sie die Schultern und drehen Sie die Handflächen nach unten. Die Arme sind bis in die Fingerspitzen gestreckt. Atmen Sie ein und drehen Sie den linken Fuß 90° nach außen und den rechten Fuß 45° nach innen.

Drehen Sie Kopf und Gesicht nach links, schauen Sie dabei über die linke Hand hinaus. Hüfte und Brust zeigen weiterhin nach vorne. Spannen Sie die Muskeln am rechten Knie an. Atmen Sie aus und beugen Sie das linke Knie, bis der Oberschenkel parallel zum Boden ist und das Knie über dem Knöchel steht. Dehnen Sie die rückwärtigen Muskeln des rechten Beines. Atmen Sie tief. Verweilen Sie drei Atemzüge oder auch länger in dieser Haltung, so dass Sie Kraft daraus schöpfen können. Dann wiederholen Sie das gleiche auf der anderen Seite.

#### Ardha Salabhasana

Durch Beinheben kräftigen Sie Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur. Das folgende Asana kann zur Vorbereitung auch dynamisch praktiziert werden, um Kraft aufzubauen. Gehen Sie beim Einatmen in die Haltung und lassen Sie beim Ausatmen los. Anschließend versuchen Sie in der Haltung zu bleiben. Legen Sie sich mit den Armen an den Seiten auf den Bauch, die Handflächen nach oben geöffnet, das Kinn berührt den Boden. Atmen Sie ein und heben das

linke Bein und den rechten Arm. Ziehen sie Brust und Becken nach oben. Halten Sie die Stellung für einige Atemzüge. Entspannen Sie sich anschließend auf dem Bauch und wiederholen Sie die Übung zur anderen Seite. Zum Schluss bleiben Sie in der Bauchlage, legen Sie die Arme neben dem Körper ab und drehen Sie den Kopf zur Seite. Entspannen Sie sich.

#### Adho Mukha Navasana

Sie liegen auf der Vorderseite, die Arme über den Kopf hinaus gestreckt. Mit der Einatmung heben Sie beide Arme, den Oberkörper und die Beine gleichzeitig vom Boden, bis nur noch die Bauchregion aufliegt. Atmen Sie gleichmäßig und stellen Sie sich vor, Sie strecken die Fußzehen und die Finger vom Nabelzentrum aus weit weg. Bleiben Sie so lange es angenehm ist in dieser Haltung. Mit der Ausatmung legen Sie den Körper dann wieder am Boden ab. Entspannen Sie sich einige Atemzüge lang.

#### Setu Bandha Sarvangasana

Das Beckenheben verbessert die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule und strafft Ihre Bauch- und Beinmuskeln. Sie liegen auf dem Rücken mit angewinkelten Knien und bringen den unteren Rücken auf den Boden. Indem Sie den Beckenboden anspannen und das Becken etwas kippen, schmiegt sich der untere Rücken an den Boden an. Atmen Sie aus und spüren Sie wie sich der Unterbauch in Richtung Boden bewegt. Atmen Sie ein, kontrahieren Sie kräftig den Beckenboden und heben Sie das Becken. Mit der Ausatmung rollen Sie wieder ab, senken Sie die Wirbelsäule und das Becken langsam zum Boden. Atmen Sie tief und ruhig. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.

#### Variation 1

Sie können das Becken auch mehrere Atemzüge lang oben halten. Halten Sie die Spannung im Beckenboden.

#### Variation 2

Wenn Sie es sich zutrauen, können Sie auch zusammen mit Ihrem Baby praktizieren. Legen Sie dazu Ihr Baby auf Ihre Oberschenkel. Halten Sie es an den Schultern. Größere Kinder fassen Sie an den Armen. Mit dem Einatmen heben Sie das Becken etwas an, und mit dem Ausatmen legen Sie Ihren Rücken wieder Wirbel für Wirbel ab.

Die erläuterten Übungen stärken allesamt Körperregionen, die von Schwangerschaft und Geburt am meisten betroffen sind. Sie verbessern den gesamten Muskeltonus des Körpers. Je öfter Sie üben, desto mehr wird Ihr Körper wieder an Kraft zurückgewinnen. Mit einem neugeborenen Baby kommen viele neue Herausforderungen auf Sie zu. Können Sie die Übungen aus zeitlichen Gründen nicht am Stück machen, nutzen Sie einfach alle Gelegenheiten, die sich Ihnen über den Tag bieten. Ein hingebungsvolles, regelmäßiges Üben wird mit Sicherheit die gewünschten Ergebnisse bringen, auch wenn die Fortschritte zunächst nur klein sein mögen.

© Yoga Verlag GmbH 2005 - Alle Rechte vorbehalten - Vervielfältigung und Weitergabe nur mit Genehmigung der Yoga Verlag GmbH

web: [www.yoga-aktuell.com](http://www.yoga-aktuell.com) - e-mail: [post@yoga-aktuell.com](mailto:post@yoga-aktuell.com) - tel. ++49(0)8370-92175-0