



Schwangerschafts-Yoga – was Sie unbedingt beachten sollten

Regeln

- _ Praktizieren Sie ab dem 4. Monat keine Umkehrhaltungen mehr (Kopf unten, Beine oben, zum Beispiel Kerze).
- _ Achten Sie darauf, dass der Kopf immer höher ist als das Herz, damit nicht zu viel Blut in den Kopf fließt und dadurch Kreislaufprobleme entstehen.
- _ Ersetzen Sie die Feueratmung (schnelles Ein- und Ausatmen) durch einen langen und tiefen Atem.
- _ Verzichten Sie auf lang anhaltende Positionen in Rückenlage, da sonst ein Blutstau in der Hohlvene entstehen kann (Vena-Cava-Syndrom).
- _ Führen Sie kein Bauchmuskeltraining durch. Der Druck, der dadurch auf Ihren Bauchraum und vor allem auf den Beckenboden ausgeübt wird, überlastet die Beckenbodenmuskulatur und kann schlimmstenfalls zu einer Frühgeburt führen. Die bloße Ganzkörper-Anspannung bezieht den Bauch bereits mit ein und genügt als Aktivierung völlig.
- _ Halten Sie bei keiner Übung und zu keiner Zeit die Luft an, damit eine permanente Sauerstoffversorgung für Ihr Kind gewährleistet ist.
- _ Horchen Sie genau in sich hinein, wenn eine Übung sich als schwierig oder unangenehm erweist. Versuchen Sie, zwischen Schmerz und «Wohlweh» zu unterscheiden. Haben Sie lediglich einen Schwachpunkt in Ihrem Körper entdeckt? Dann trainieren Sie ihn.
- _ Brechen Sie die Übung bei Schmerzen, Krämpfen, Übelkeit, Schwindel etc. sofort ab! Sollten Blutungen oder Kontraktionen auftreten, konsultieren Sie umgehend einen Arzt!

Quelle: Miriam Wessels und Heike Oellerich, «Wellness-Yoga für Schwangere», blv-Verlag, 2006