

yoga
 JOURNAL
special

Verantwortung für zwei

In der Schwangerschaft möchten viele erfahrene Yoginis wie gewohnt Yoga üben. Doch die neue Lebensphase erfordert auch Veränderungen in der Asana-Praxis. In diesem Special stellt YOGA JOURNAL Variationen einiger klassischer Haltungen vor. Mit diesen Empfehlungen können schwangere Schülerinnen weiterhin an regulären Yoga-Klassen teilnehmen und ein Gefühl für die ungewohnten Bedürfnisse ihres Körpers entwickeln.
 Von Antje Schäfer · Fotos: Manu Theobald

AUSLÖSER für dieses YOGA JOURNAL-Special ist meine persönliche Erfahrung mit Yoga-Schülerinnen, die ein Kind erwarten. In den sieben Jahren, in denen ich Jivamukti Yoga unterrichte, wurde mir sehr häufig die Frage nach Praxis-Variationen für fortgeschrittene Yoginis gestellt, die schwanger weiterüben wollen. Neben speziellen Angeboten zur Geburtsvorbereitung wollen viele Schülerinnen (und Yoga-Lehrerinnen!) nicht auf ihre gewohnte Yoga-Praxis verzichten. „Zu Beginn meiner Schwangerschaft hatte ich kein Interesse an Prenatal Yoga, sondern wollte aktiv an den Yoga-Stunden teilnehmen, die ich schon lange schätze. Erst in den letzten zwei Monaten wollte ich gezielt körperlich und mental auf die Geburt

vorbereiten“, sagte mir zum Beispiel meine Schülerin Julia Rappold, die im achten Monat schwanger ist. „Als mir mein Bauch noch nicht so im Weg war, habe ich am regulären Unterricht teilgenommen, weil ich mich dort gut aufgehoben fühlte und er meinem Kreislauf gut tat. Im Laufe der Zeit musste ich immer mehr Übungen weglassen und merkte dadurch, dass sich meine Bedürfnisse ganz von selbst in Richtung Prenatal Yoga geändert hatten“, berichtete Verena Sebrect, eine andere Schülerin und im siebten Monat schwanger. Ausgehend von dieser Erfahrung und in Zusammenarbeit mit Jivamukti-Lehrerinnen, die selbst während ihrer Schwangerschaft Yoga geübt haben, haben wir die Adaptionen auf den Seiten 38 – 41 entwickelt, die für Übende aller Stile geeignet sind. Wie im Alltag sollten die Veränderungen auch in der Yoga-Praxis fließend vor sich gehen.

Wichtig ist, dass es sich hierbei nicht um eine Anleitung für spezielles Schwangeren-Yoga handelt, sondern eine Inspiration zum Üben für alle Schwangeren, die schon länger dynamisch praktizieren. Wer während der Schwangerschaft mit der Yoga-Praxis beginnen möchte, sollte unbedingt eine Prenatal-Stunde aufsuchen. Auf den folgenden Seiten stellen meine Kollegin Magali Lehnert und ich einige Vorschläge für Variationen vor, die sich in jede angeleitete Yoga-Stunde einbauen lassen. Auch für zuhause liefern sie Anregungen, das gewohnte Programm etwas abzuwandeln, sind jedoch nicht als vollständige Sequenz zu betrachten. Ich habe immer wieder beobachten können, dass schwangere Schülerinnen ein sehr gutes Körpergefühl haben. Nur sie selbst können

einschätzen und entscheiden, was sich gut für sie anfühlt und was sie lieber verändern wollen. An erster Stelle steht, auf den eigenen Körper zu hören, da sich die Yoga-Praxis jeden Tag anders anfühlt und jede Frau unterschiedlich auf die Schwangerschaft reagiert. Wie generell im Yoga gilt auch hier: Wir tragen selbst die Verantwortung für das, was wir üben und wie weit wir in die Haltungen gehen. Elementar ist auch hier, dass der Atem in allen Haltungen immer ruhig fließen kann – ebenso das Bewusstsein, dass man nun „für zwei“ übt und es doppelt bedeutsam wird, das Ego beim Üben außen vor zu lassen.

Grundsätzlich ist alles erlaubt, was sich gut und richtig anfühlt. Die ersten Monate kann diese Einschätzung etwas schwierig sein, da der Bauch noch nicht so groß und „dominant“ ist. Deswegen schließe ich mich der üblichen Meinung an, die ersten drei Monate nicht oder nur sehr sanft zu üben. In den mittleren drei Monaten kann mit Spaß und Freude experimentiert werden, allerdings ohne Springen. Wer vorher schon Umkehrhaltungen geübt hat, kann diese wieder sanft praktizieren. In den letzten drei Monaten der Schwangerschaft sollten sie entfallen.

Ansonsten gilt genau wie im Alltag, nicht übervorsichtig zu sein, aber genau auf die Intuition zu hören. Das, was vorher gut getan hat, muss nicht aufgegeben, nur angepasst werden. Auch während dieser besonderen Zeit ist es möglich, die „eigene“ Yoga-Praxis zu finden und üben zu können.



Die Advanced Jivamukti Yoga-Lehrerin Antje Schäfer ist Mitgründerin der Jivamukti Yoga Center in München. www.jivamuktiyoga.de

Tipps zum Üben in der Schwangerschaft

- Der Atem soll während des Übens ruhig fließen können.
- Jede Haltung sollte Raum für den Bauch schaffen, dazu etwa die Füße mindestens hüftweit öffnen.
- **Wichtig:** Bei Drehungen immer in die andere Richtung drehen.
- Der Bauch soll beim Üben immer weich bleiben können. Haltungen, die die Bauchmuskeln belasten, sollten vereinfacht (z.B. schiefe Ebene mit Knien auf dem Boden) oder weggelassen werden.
- Wenn sich beim Üben ein Gefühl von „Kämpfen“ oder „Durchhalten“ einstellt, sollte die Haltung verändert werden.
- Nicht zu sehr in die Rückbeugen gehen und zu starkes Langziehen oder -strecken des Bauches vermeiden.
- Beckenboden trainieren: Dafür eignen sich ruhig gehaltene Stellungen wie Squat (für Schwangere ohnehin eine ideale Übung) oder halbes Rad mit Block als Unterstützung. Hierbei soll der Beckenboden in Bewegung bleiben, indem er ohne Spannung auf den Bauch angespannt und losgelassen wird.
- Bei Variationen immer im Thema der Stunde bleiben, z.B. bei Vorwärtsbeugen bleiben oder innerhalb der Rückbeugen Veränderungen finden.



Schwanger in die Yoga-Stunde

Schwangere Yoginis wollen oftmals nicht auf ihre Lieblingsstunden verzichten. Allerdings sollte man die Praxis in dieser Zeit an die veränderten Körperbedingungen anpassen. YJ stellt Variationen klassischer Haltungen vor, die fortgeschrittene Schülerinnen alternativ in regulären Klassen üben können.



Virabhadrasana I (Krieger I)



Virabhadrasana III (Krieger III)



Shalabhasana (Heuschrecke) – Die Variation mit den Bolstern eignet sich, wenn auf dem Bauch zu liegen unangenehm ist.



Shalabhasana (Heuschrecke)



Parivrita Trikonasana (Gedrehtes Dreieck)



Uthhita Parshvakonasana (Erweiterte Seitenstellung)



Parivrita Parshvakonasana (Gedrehte seitliche Winkelstellung)



Dhanurasana (Bogen)



Urdhva Dhanurasana (Rad)



Uthhita Hasta Padangusthasana (Gestreckte Hand-am-Zeh-Stellung im Stehen)



Garudasana (Adler)



Utkatasana („Imaginärer Stuhl“)



Parivrita Utkatasana (Drehung im „Imaginären Stuhl“)



Balasana (Kindeshaltung)



Salamba Shirshasana (Kopfstand)



Salamba Sarvangasana (Schulterstand)



Pashchimottasana („Stellung des Westens“)



Janu Shirshasana (Kopf-zum-Knie-Stellung)



Baddha Konasana (Geschlossener Winkelsitz)



Ardha Matsyendrasana (Drehsitz)

FOTOS: MANU THEIBALD, ASSISTENZ & STYLING: TANJA SCHULZ, MATIKEN, JADE YOGA



Salamba Sarvangasana (Schulterstand)



Shavasana (Totenstellung) – Diese Stellung empfiehlt sich, wenn sich die Rückenlage nicht mehr angenehm anfühlt.

Sonnengruss

Die obere Reihe zeigt, wie der Sonnengruß in regulären (Jivamukti-)Yoga-Stunden ausgeführt wird.
Die Variation für Schwangere ist mit violetter Farbe hinterlegt.



Doppelte Einheit Yoga-Praxis in der Schwangerschaft

NEUES LICHT AUF DIE MEDITATION

„Während meiner Schwangerschaft erlebte ich meine Yoga-Praxis als ganz besonders intensiv. Zu spüren, wie ein neues Leben in einem entsteht, ist einerseits das größte Geschenk, das es gibt. Auf der anderen Seite erlebte ich aufgrund der veränderten Hormonlage oft ein Wechselbad der Gefühle. Yoga hat mir sehr dabei geholfen, mit meiner veränderten Hormonlage umzugehen. Ich praktiziere mit Power Yoga einen sehr kraftvollen Yoga-Stil, den ich auch während der Schwangerschaft beibehalten habe. Mir hat das gut getan. In einem völlig neuen Licht habe ich die Meditation erlebt. Ich begann mich besonders auf die gezielte Kontaktaufnahme mit meinem Kind zu konzentrieren und konnte plötzlich das bisher nur vage Wahrnehmbare deutlich spüren. Ich bin fest davon überzeugt, dass Yoga einen ganz großen Anteil an meiner innigen Beziehung zu meiner ruhigen und ausgeglichenen Tochter hat.“
Romana Lorenz Zapf, 38 Jahre, Yoga-Lehrerin und Gründerin der Ausbildungsschule UNIT Wiesbaden und Mutter von Laureen (3 Jahre)



WENIGER EHRGEIZ

„Am Anfang der Schwangerschaft war es gar nicht so leicht, die Veränderungen des Körpers zu akzeptieren und zu merken, dass ich in den Yoga-Stunden einige Asanas nicht mehr mitmachen konnte. Ganz besonders, weil ich gewohnt war, jeden Tag intensiv zu üben. Oft fühlte ich mich unsicher, ich wollte nichts falsch machen. Ich vermisse die un-

beschwerte Praxis vor der Schwangerschaft. Als ich dann ausprobierte, die Asanas abzuändern, wie es auf den Fotos zu sehen ist, hat das Üben wieder richtig Spaß gemacht. Zunehmend entwickelte sich eine sehr schöne Praxis. Das Üben ‚zu zweit‘ ist eine einzigartige Erfahrung. Man übt dabei im Körper, nicht im Kopf, weniger ehrgeizig und ohne sich zu sehr zu fordern. Mit Yoga konnte ich Müdigkeit und Zweifel, die ich in der Schwangerschaft hatte, überwinden. Außerdem hat mir Yoga für das Atmen während der Wehen und bei der Geburt sehr geholfen.“
Magali Lehnert, 29 Jahre, Jivamukti Yoga-Lehrerin, Model für unser Schwangerschafts-Special und Mutter von Lou Kali (3 Monate)



GANZ NEUE YOGA-SCHULE

„Im Nachhinein denke ich, dass meine Schwangerschaft eine gute Yoga-Schule für mich war. Weiter zu üben und bis zum Schluss nicht aufzugeben, Yoga durch den Körper zu erfahren und ihn dabei gleichzeitig immer mehr los zu lassen, war eine große Herausforderung. Mir wurde erst in dieser Zeit so richtig bewusst, dass Yoga die Kunst des Loslassens ist. Aus meiner Sicht hat besonders das heute so angesagte Vinyasa Yoga eigentlich wenig mit dem Sinn des Yoga zu tun. Es geht darum, den Körper und seine Bedürfnisse immer besser kennen zu lernen. Und darum, nicht mit dem Ego zu handeln oder aus Ehrgeiz. Dazu gehört für mich, mit dem Körper zu üben und nicht gegen ihn. Mit unseren modernen Yoga-Stilen und unserer Einstellung passiert jedoch oft genau das Gegenteil: Wir wollen höher, schneller, weiter kommen. Noch besser die Beine hinter dem Kopf verschränken können. Im Laufe einer Schwangerschaft muss man als so genannte ‚fortgeschrittene‘ Yogini die eigene Praxis bewusst von dieser Art, Yoga zu üben, wegbringen und stattdessen immer mehr auf den Atem hören, in den Körper hinein



spüren, im Moment verweilen und das Ego loslassen. Ich habe erfahren, dass meine Praxis früher an Erfolgserlebnisse gebunden war und merkte jeden Tag neu, das immer ‚weniger‘ möglich war und ich selbst schwerer, weicher und schwächer wurde. Für mich war wichtig zu lernen, das Anhaften an meinen Körper mehr und mehr aufzugeben – als Model und Yoga-Lehrerin ist mir das sehr schwer gefallen. Wenn das Kind dann da ist, findet das Aufgaben des Egos seinen Höhepunkt, denn seither lebe ich nur noch für dieses kleine Wesen. Jeden Tag bin ich bereit, die selben kleinen Handgriffe zu tun – rund um die Uhr. Das ist nicht immer leicht und ich versuche, nie die Absicht dahinter zu vergessen. Dieses Leben aus und für die Liebe ist für mich Yoga, auch wenn ich keine Zeit mehr für den nach unten schauenden Hund habe.“

Susanne Heinrich, 33 Jahre, Jivamukti Yoga-Lehrerin und Mutter von Emma (3 Monate)



TIEFES VERSTÄNDNIS FÜR DEN KÖRPER

„Bereits vor meiner Schwangerschaft habe ich regelmäßig Yoga geübt. Deshalb war es für mich selbstverständlich, diese intensive Lebensphase auch mit und durch Yoga zu erleben. Ich sehe Yoga als perfekten Begleiter für die Schwangerschaft und als ideale Geburtsvorbereitung. Mir hat es ein tiefes Verständnis für meinen Körper gegeben. Meine Wahrnehmung wurde schärfer, mein Geist ruhiger. Ich fühlte mich intensiver mit meinen eigenen Wurzeln und mit dem heranwachsenden Kind verbunden. In den Prenatal Yoga-Stunden, die ich besucht habe, spürte ich jedes Mal eine ganz besondere Atmosphäre, die mich faszinierte. Das Wort ‚Harmonie‘ reicht nicht aus, um dieses Gefühl zu beschreiben. Mir wurde klar, dass ich schwanger noch achtsamer üben musste als sonst. Die ausgewählten Asanas und Pranayama-Übungen sollten dabei unterstützen, sich in dieser spannenden Zeit zurückzuziehen, um sich mit Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit auf die Geburt vorzubereiten.“

Sophia Schucan, 27 Jahre, Prenatal Yoga-Lehrerin und Mama von Jai Lenny (15 Monate)



Diese Haltungen eignen sich in der Stunde immer dann als Alternative, wenn sich die angeleitete Asana nicht mehr gut anfühlt.