Stadelmann

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!

luisa harisch

Yoga

in der Geburtsvorbereitung und für die Rückbildung

Stadelmann®

YOGA

in der Geburtsvorbereitung und für die Rückbildung

luisa harisch

Stadelmann®

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 & Kœsel 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

Nutzt 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 sthiraṁ 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 achtstufigen 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.

Der 8-stufige Yogaweg

Der achtstufige Yogaweg ist ein Leitfaden für spirituelle Praktiken im Yoga, der in den Yoga-Sutras beschrieben wird. Die einzelnen Stufen des Yogaweges hängen zusammen, bedingen sich und sind miteinander verknüpft. Keine der Stufen kann als wichtiger als andere oder als verzichtbar angesehen werden. Jede einzelne Stufe hat ihre Wertigkeit und sie stehen in keiner Rangfolge.

Zunächst sind die acht Stufen ein theoretisches Konzept, wenn wir diese aber mit Leben füllen und Erfahrungen machen, werden sie nahbar. Wir können dadurch bewusster werden und mehr bei uns sein.

Die acht Stufen

1. YAMA – Vom Umgang mit der Welt

Yama beinhaltet Vorschläge für das Verhalten in der äußeren Welt:

a. Ahimsa: Liebe- und rücksichtsvoller Umgang mit allen Lebewesen
b. Satya: Wahrhaftigkeit und Offenheit
c. Asteya: Aufgeben von haben-wollen, nicht stehlen
d. Brahmacharya: Mäßigung von Bedürfnissen und das richtige Maß im Handeln
e. Aparigraha: Nicht horten, nicht im Überfluss leben, weniger ist mehr

2. NIYAMA – Vom Umgang mit sich selbst

Die zweite Stufe Niyama greift Vorschläge auf, die uns selbst betreffen:

a. Shauca: Beinhaltet die Reinheit, Sauberkeit, das Aufgeben der Vergänglichkeit unseres Körpers und Fokus auf die innere Schönheit. Reinigung der fünf Koshas (Als Koshas werden im Yoga verschiedene Schichten oder Ebenen des menschlichen Seins bezeichnet, dazu später mehr)
b. Santosha: In das Gefühl der Zufriedenheit und Wertschätzung kommen, anstatt in dem Gefühl von Mangel zu leben. Im Hier und Jetzt zu sein – nicht ständig auf der Suche nach beispielsweise mehr haben-wollen zu sein
c. Tapas: Gemeint ist damit ein stetiges Bemühen, das innere Feuer leben zu lassen und mit positiver Disziplin für etwas zu brennen
d. Svadhyaya: Mehr in die Selbstreflexion gehen. Selbstbeobachtung aktiveren und auf den Reiz-Reaktionsmechanismus achten
e. Ishvara Pranidhana: Zurück ins Urvertrauen, Hingabe an die Quelle und in die Entwicklung von Vertrauen in eine höhere Kraft

3. ASANA – Körperhaltungen

Wir kennen ungemein viele Yogahaltungen, die Asanas genannt werden, allein im »Licht der Sonne«, dem Kompendium des indischen Yoga-Lehrers B.K.S. Iyengar, werden 200 Asanas dargestellt, sogar mit Varianten.

Patanjali hingegen spricht nur von einer Haltung – dem Lotussitz. Diese Haltung bildet die Grundlage für alle anderen Haltungen und umschließt die Pfeiler Leichtigkeit und Stabilität.

4. **PRANAYAMA – Atmung**

Die Atmung spiegelt unser Gemüt wider. Sind wir im Stress, atmen wir kurzweilig und schnell, sind wir entspannt, atmen wir tiefer und langsamer. Durch die Atmung können wir ebenfalls einen Zugang zu vorherrschendem Verhalten erlangen und eine Bewusstseinsveränderung schaffen. Atmung reinigt den Geist und Körper.

5. **PRATYAHARA – Das Zurückziehen der Sinne**

Durch das Zurückziehen der Sinne wollen wir mehr in unsere Mitte kommen. Nicht von jedem Reiz getriggert werden und mit einer Reaktion agieren. Wir wollen bewusst entscheiden, welchem Reiz wir eine Reaktion folgen lassen. Durch das bewusste Wahrnehmen der Sinne schaffen wir Achtsamkeit.

6. **DHARANA – Konzentration**

Wenn alle unsere Sinne bei genau einer Sache sind, dann sind wir fokussiert auf diese eine Sache. In voller Konzentration fallen wir in einen Flow – verlieren das Gefühl für Zeit und Raum und gehen in der Aufgabe auf. Wie schön wäre es, wenn wir diesen Zustand immer wieder spüren könnten?

7. **DHYANA – Meditation**

In der Meditation sollen wir unser analytisches Denkvermögen beiseitelegen und in die Intuition kommen. Wir versuchen, die Dinge anstatt subjektiv, objektiv zu betrachten. Ganz im Moment sein, dadurch wird die Achtsamkeit und der Blick auf anderes geschult.

8. **SAMADHI – Die Verschmelzung**

Die achte Stufe ist die letzte und gleichzeitig auch das Ziel – eine vollkommene Verschmelzung: zu dem werden, was wir tun, empfinden und füh-

len. Wir werden ein Teil des Großen und Ganzen, sind eins mit all dem, was uns umgibt. Der Fokus liegt auf der Verbindung zu uns selbst, der Natur und all den anderen Lebewesen. Wir geben uns dem Leben in Vertrauen hin und erlangen dadurch Freiheit, lassen uns vom Leben tragen.

Diese acht Stufen des Yogaweges dienen dazu, den Körper und Geist zu reinigen und zu stärken, das Bewusstsein zu erweitern und letztendlich zur Erleuchtung und spirituellen Vollendung zu führen.

Mehr über den 8-stufigen Yogaweg und wie er mit der Schwangerschaft zusammenhängt, kannst du dir auch als Audio anhören:

Nutzt der 8-stufige Weg der Schwangerschaft?

Ja, der achtstufige Yogaweg kann auch während der Schwangerschaft angewendet werden, um die körperliche und geistige Gesundheit der Mutter zu fördern. Die ersten vier Stufen des Yogaweges Yama, Niyama, Asana und Pranayama helfen, den Körper zu stärken, die Durchblutung zu verbessern, die Atmung zu vertiefen und Stress abzubauen.

Bestimmte Asanas, wie z. B. der Schmetterling (Baddha Konasana), der Krieger (Virabhadrasana) und die Katze-Kuh (Marjaryasana-Bitilasana) sind besonders während der Schwangerschaft von Nutzen, um die Flexibilität und Ausdauer zu erhöhen und die Muskeln, die bei der Geburt beansprucht werden, zu stärken. Mehr zu den Asanas findest du im Kapitel Schwangerschaftsyoga

Auch Pranayama-Übungen, wie z. B. die Wechselatmung (Nadi Shodhana) oder die Entspannung des Atems (tiefe Bauchatmung) helfen dabei, die Atmung und den Blutfluss zu regulieren und den Geist zu beruhigen.

Die letzten vier Stufen des Yogaweges Pratyahara, Dharana, Dhyana und Samadhi, kannst du ebenfalls während der Schwangerschaft praktizieren, um deinen Geist zu klären und die Konzentration zu fördern.

Schwangerschaftsyoga kann also als eine Anwendung des achtstufigen Yogaweges betrachtet werden, die speziell auf die Bedürfnisse und Herausforderungen während der Schwangerschaft ausgerichtet ist.

Die Fünf Kleshas

Auf dem Weg zu einer besseren Yogapraxis und mehr Gelassenheit stoßen wir immer wieder auf Leidenschaften, die den Geist trüben, auf Ursachen für Leid. Patanjali führt diese sogenannten »Hindernisse« als 5 Kleshas auf. Sie gelten als Verursacher, warum wir manchmal eine Spannung spüren, Leid empfinden oder unseren Weg nicht gehen können.

1. RAGA (Gier): Das Verlangen oder Begehren nach Dingen oder Erfahrungen, die als angenehm empfunden werden. Es kann sich auf materielle Besitztümer, aber auch auf Beziehungen, Macht oder Status beziehen.
2. DVESHA (Aversion): Die Abneigung oder der Widerwillen gegenüber Dingen oder Erfahrungen, die als unangenehm empfunden werden. Es kann sich auf Menschen, Situationen oder Ereignisse beziehen.

3. AVIDJA (Verblendung): Die Verwirrung oder Unwissenheit. Es kann dazu führen, dass wir uns selbst und andere falsch verstehen und falsche Vorstellungen haben.
4. ASMITA (Egoismus): Der Stolz oder die Überheblichkeit, die durch das Gefühl der Überlegenheit gegenüber anderen oder durch die Bindung an ein bestimmtes Selbstbild verursacht wird.
5. ABHINIVESHAH (Todesfurcht): Die starke Neigung des Geistes, an Gewohnheiten und dem Verlangen nach Selbstbewahrung festzuhalten, am Leben anzuhaften.

Um mit den Kleshas (Hindernisse) umzugehen und sie im besten Fall sogar zu vermeiden, sollten wir in solchen Situationen innehalten, ruhig bleiben und in die Metaebene des Beobachtens gehen und möglichst objektiv das Geschehen betrachten. Eine Methode, die gut dabei hilft, ist die Meditation.

Einfluss der Kleshas auf die Schwangerschaft

Wenn du in deiner Schwangerschaft ein oben genanntes Hindernis verspürst, helfen dir Yoga oder Meditation es zu überwinden, zur Reduzierung von Stress und Angst, was sich positiv auf dein körperliches und geistiges Wohlbefinden auswirkt. Durch Yoga und Meditation lassen sich auch das Bewusstsein und die Achtsamkeit erhöhen, wodurch die Verbindung zwischen deinem Körper und Geist gestärkt wird.

Die Chakren im Fokus der Schwangerschaft

Die Lehre der sieben Chakren, der feinstofflichen Energiezentren in unserem Körper, hat, so wie das Yoga, ihren Ursprung in den Veden und Upanishaden. Die Veden sind eine alte Sammlung hinduistischer Schriften, die Hymnen, Gebete und Anweisungen für Rituale enthalten. Die Upanishaden sind philosophische Texte, die aus der vedischen Tradition stammen und die über wichtige Fragen des Lebens nachdenken, wie zum Beispiel, was die Wirklichkeit ist, wer wir im tiefsten Inneren sind und wie man durch Erkenntnis und spirituelle Praxis die Befreiung von den Begrenzungen des normalen Lebens erreichen kann.

Übersetzt bedeutet Chakra Rad oder Kreis. Die Chakren bilden unseren Energiekörper: sind sie geöffnet und aktiviert, wird im Körper Energie freigesetzt. Sie lassen sich nicht wissenschaftlich nachweisen, aber jede von

uns hat die Möglichkeit sie zu erfahren und wahrzunehmen. Durch Yoga und Meditation können wir die Chakra-Energie ankurbeln und die Energie höher schwingen lassen.

Grundsätzlich können die Chakren jeweils einer Körperregion zugeordnet werden. Es kann jedoch sein, dass du sie nicht dort spürst, wo sie verortet sind, sondern daneben. Sie werden von unten nach oben hin feiner. Die Chakren liegen entlang der Wirbelsäule und sind energetisch mit den sogenannten Nadis verbunden. Dabei handelt es sich um Energiebahnen, durch die das Prana fließt, die Lebensenergie, die in anderen Traditionen auch Chi oder Qi genannt wird. Die sieben Hauptchakren werden von den zwei Haupt-Nadis umschlossen, Ida Nadi und Pingala Nadi.

Schauen wir uns zunächst die einzelnen Chakren an, wo sie liegen und welche Eigenschaften sie haben. Den Chakren sind unter anderem verschiedene Farben zugewiesen. Sie werden als visuelles Hilfsmittel für deine Meditation und Energiearbeit genutzt, um die Balance und Harmonie der Chakren zu fördern. Um beispielsweise das Wurzelchakra zu stärken, dem die Farbe Rot zugeschrieben ist, trage gerne Kleidung in roten Tönen, habe in deiner Einrichtung rote Farben und auch bei der Ernährung kannst du auf Rot eingehen, indem du eine ausgewogene Ernährung, die reich an roten Lebensmitteln wie Tomaten, Rüben und rotem Fleisch ist, zu dir nimmst.

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.

Vishudda Chakra

SITZ: Hals, Kehlkopf
FARBE: Blau; Element: Klang; Sinn: Gehör
THEMEN: Kommunikation, Selbstentfaltung
POSITIVE QUALITÄTEN: Starke Kommunikationsfähigkeit, authentischer Selbstausdruck, Selbstbewusstsein
Mit klaren Aussagen schaffst du als Mutter eine gute Kommunikation. Denk daran, dein Kind hört immer mit.

Ajna Chakra

SITZ: Kopfmitte, zwischen den Augenbrauen
FARBE: Dunkelviolett; Element: Licht; Sinn: Sehen
THEMEN: Intuition, Geisteskraft
POSITIVE QUALITÄTEN: geistige Klarheit, Intuition, Fantasie, Gegenwärtigkeit, gutes Gedächtnisvermögen
Eine Mutter ahnt, ehe sie spricht. Sie vergisst nicht, aber verzeiht.

Sahasrara Chakra

SITZ: Scheitelpunkt des Kopfes
THEMEN: Spiritualität, universale Verbindung
FARBE: Weiß-Violett; Element: Gedanke; Sinn: Empathie
POSITIVE QUALITÄTEN: Weisheit, Intelligenz, innerer Frieden, Selbstverwirklichung, Erleuchtung. Das Sahasrara Chakra ist auch als unser Kronenchakra bekannt.
Erst durchatmen, dann denken, dann handeln und deiner eigenen Weisheit treu bleiben, ohne die Demut für das Gegenüber zu verlieren.

Die Chakren Lehre kann gerade auch in der Schwangerschaft auf verschiedene Weisen helfen, um das Wohlbefinden der Mutter und des ungeborenen Kindes zu fördern. Hier sind einige Möglichkeiten, wie sie dich während der Schwangerschaft unterstützen kann:

1. Verbesserte Gesundheit: Die Chakren Lehre unterstützt dich dabei, Energieblockaden in deinem Körper zu erkennen und zu lösen, und hilft dir somit, deine körperliche Gesundheit zu verbessern. Wenn deine Energie frei fließt, kannst du dich gesünder und vitaler fühlen.
2. Innere Balance: Die Chakren Lehre unterstützt dich dabei, deine Gedanken und Emotionen zu regulieren und in Einklang zu bringen und hilft dir so, deine emotionale und mentale Balance zu verbessern. Wenn wir unsere inneren Konflikte lösen, können wir uns friedlicher und ausgeglichener fühlen.
3. Erhöhte Spiritualität: Die Chakren Lehre hilft dir, deine spirituelle Entwicklung zu fördern, indem sie dich dabei unterstützt, dich mit deinem höheren Selbst und der universellen Energie zu verbinden. Wenn du dich auf deine spirituelle Entwicklung konzentrierst, erlebst du dein Leben als sinnvoller und erfüllter.
4. Körperliche Unterstützung: Während der Schwangerschaft gibt es Veränderungen in deinem Körper, die zu physischen Beschwerden führen können, wie z. B. Rückenschmerzen oder Verdauungsprobleme. Durch das Verständnis der Chakren Lehre kannst du gezielte Übungen, wie Yoga- oder Atemübungen sowie Meditationen anwenden, um Blockaden in bestimmten Chakren zu lösen und die Energie im Körper wieder frei fließen zu lassen. Dadurch kannst du körperliche Beschwerden lindern und dein Wohlbefinden steigern.
5. Emotionale Unterstützung: Die Schwangerschaft ist oftmals hormonell bedingt eine emotionale Achterbahnfahrt. Bestimmte Chakren sind mit bestimmten Emotionen verbunden, z. B. das Herzchakra mit Liebe und Mitgefühl. Durch gezielte Übungen und Meditationen kannst du als Mutter deine emotionalen Zustände ausgleichen und in Einklang bringen. Geeignet ist zum Beispiel die Chakra-Meditation, die du im nächsten Kapitel findest.

6. Bindung zum ungeborenen Kind: Die Chakren Lehre kann auch helfen, die Bindung zwischen dir und deinem ungeborenen Kind zu stärken. Durch das Fokussieren auf das Sakralchakra, das für Kreativität und Schöpfung steht, kannst du eine tiefere Verbindung zu deinem Baby aufbauen und dich auch so auf die bevorstehende Geburt vorbereiten.

Zusammengefasst hilft dir die Chakren Lehre während der Schwangerschaft also dabei, deine körperliche und emotionale Gesundheit zu fördern, die Bindung zwischen dir und deinem Kind zu stärken und eine positive Einstellung zur bevorstehenden Geburt zu fördern.

Das Muladhara Chakra in der Schwangerschaft

Das Muladhara Chakra, also das Wurzelchakra, ist das Chakra, das mit der physischen Welt und unserem Überlebensinstinkt verbunden ist. Es ist auch das Chakra, das die Energie der Kundalini-Schlange hält, die entlang der Wirbelsäule aufsteigt und spirituelle Erleuchtung bringt. Der Name »Kundalini« stammt aus dem Sanskrit (eine klassische indische Sprache, die in den heiligen Schriften des Hinduismus verwendet wird) und bedeutet wörtlich übersetzt »zusammengerollt« oder »aufgerollt«. Er bezieht sich auf die zusammengerollte, schlafende Energie (Schlange) am unteren Ende der Wirbelsäule, die durch spirituelle Praktiken wie Yoga, Atemübungen oder Meditation geweckt und entlang der Wirbelsäule aufgestiegen wird.

In Bezug auf die Schwangerschaft und vor allem die Geburt spielt das Muladhara Chakra eine wichtige Rolle, da es eng mit dem Beckenboden verbunden ist, der Muskelschicht, die das kleine Becken auskleidet, den Körper nach unten verschließt und damit das Kind trägt. Es ist wichtig, dass der Beckenboden immer entspannt und flexibel ist, gerade auch zur Geburt, um den Geburtskanal zu öffnen und das Baby durchzulassen. Das fördert einen reibungslosen Geburtsverlauf und trägt dazu bei, mögliche Komplikationen zu minimieren und eine positive Geburtserfahrung zu erleben.

Wenn du während der Schwangerschaft mit dem Muladhara Chakra arbeitest, lenkst du die Energie in diesen Bereich, wodurch du deinen Becken-

boden entspannst. Durch die Entspannung wird er elastischer und weicher, was eine wichtige Voraussetzung für einen physiologischen Geburtsverlauf ist.

Es gibt viele Möglichkeiten, wie du das Muladhara Chakra wahrnehmen und stärken kannst:

1. Yogaübungen, die das Muladhara Chakra aktivieren, konzentrieren sich oft auf den unteren Körperbereich und fördern ein Gefühl von Erdung und Stabilität. Hier sind einige Yogaübungen, die dieses Chakra aktivieren können:
   Balasana (Kindshaltung): Balasana hilft, Spannungen im unteren Rücken zu lösen und fördert ein Gefühl der Erdung und des Loslassens.
   Utkatasana (Stuhlhaltung): Utkatasana stärkt die Oberschenkel und den unteren Rücken, und fördert ein Gefühl von Stabilität.
   Tadasana (Bergstellung): Tadasana fördert die Ausrichtung und das Gleichgewicht, was wichtig ist, um ein Gefühl der Erdung zu schaffen.
   Virabhadrasana I (Krieger I): Diese Haltung stärkt die Beine und den unteren Körper, was das Muladhara Chakra stimulieren kann.
   Malasana (Tiefe Kniebeuge): Diese Haltung öffnet die Hüften und stärkt die Beine, was eine gute Basis für das Muladhara Chakra schafft.
   Vrikshasana (Baumstellung): Diese Haltung fördert Gleichgewicht und Stabilität, was dem Muladhara Chakra zugutekommt.
   Shavasana (Totenhaltung/Entspannung): Abschließend kann Shavasana helfen, das Bewusstsein in den unteren Bereich des Körpers zu lenken und ein Gefühl der Erdung zu fördern.
2. Meditation: Regelmäßige Meditationen tragen dazu bei, das Muladhara Chakra auszugleichen und zu aktivieren. Lege dafür deine Konzentration auf das Wurzelchakra, auch Basischakra genannt, und atme bewusst Richtung Beckenboden.
3. Atemübungen: Eine Atemübung wie die »Wurzelatmung« hilft dabei, das Muladhara Chakra zu aktivieren. Dabei atmest du tief durch die Nase ein und aus, während du dich auf das Wurzelchakra konzentrierst.

4. Visualisierung: Durch die Visualisierung einer roten Farbe in diesem Bereich oder einer Wurzel, die aus dem Beckenboden wächst und in die Erde eindringt, kannst du das Muladhara Chakra aktivieren und stärken.
5. Umgib dich mit roten Farbtönen: Umso mehr du dich mit roten Farben umgibst, sei es in Kleidung, Einrichtung oder Lebensmittel, umso mehr kannst du dein Muladhara Chakra stärken.

Es ist wichtig zu beachten, dass es bei der Arbeit mit Chakren keine schnellen Ergebnisse gibt und es Zeit und Geduld erfordert, um eine Ausgewogenheit und Harmonie im Körper zu erreichen, weil es sich hier um eine spirituelle, mentale Einstellung handelt. Vertraue dem Prozess.

Diese Meditation hilft dir, dein Muladhara Chakra zu aktivieren:

1. Setze oder lege dich in einer bequemen Position hin und schließe deine Augen.
2. Atme tief durch die Nase ein und aus und spüre, wie sich dein Bauch und dein Brustkorb beim Atmen ausdehnen und zusammenziehen.
3. Konzentriere dich auf das Wurzelchakra, das sich am unteren Ende deiner Wirbelsäule befindet.
4. Stelle dir vor, dass du ein stabiles Fundament bist, fest auf dem Boden verankert und von der Erde genährt. Visualisiere, wie eine starke Wurzel aus deinem Wurzelchakra tief in den Boden hineinwächst und dich stabilisiert.
5. Atme tief ein und stelle dir vor, wie rote Energie in dein Wurzelchakra fließt und es mit Kraft und Stärke füllt.
6. Halte diese Visualisierung für ein paar Minuten aufrecht und spüre, wie die Energie in deinem Körper fließt.
7. Atme tief aus und öffne langsam deine Augen.
8. Wiederhole diese Meditation regelmäßig, um dein Muladhara Chakra zu stärken. Halte in den verschiedensten Tages- und Lebenssituationen immer wieder inne, richte deine Wahrnehmung und Atmung ganz bewusst in dein tiefes, körperliches Inneres – das stärkt dich für die anstehende Geburt und für das ganze Leben.

#3 Podcast: Meditation für die Schwangerschaft I Muladhara Charka Schwangerenmeditation

Du kannst die Meditation auch anhören, scanne dafür einfach den QR Code.

Die 5 Körper im Yoga

Im Yoga gibt es fünf Hauptkörper oder Hüllen, die nach der yogischen Philosophie als »Pancha Koshas« bekannt sind. Diese Koshas repräsentieren verschiedene Schichten oder Ebenen des menschlichen Seins, von grob bis subtil, und werden oft als Modelle verwendet, um das Bewusstsein und die Erfahrung des Selbst zu verstehen. Verbunden sind sie durch unsere Energiezentren, den Chakren.

Du kannst dir die Koshas bildlich vorstellen wie die russische Puppe Matrjoschka, eine Schicht nach der anderen, von groß nach klein. Diese Körper gehören zusammen wie ein Uhrenwerk, sie wirken miteinander auf das menschliche Sein und bilden es. Das Verständnis dieser fünf Körper unterstützt das eigene Selbstbewusstsein, die Selbsterkenntnis und fördert die spirituelle Entwicklung im Yoga. Und wirkt somit auch stärkend für den Prozess des Mutterwerdens und -seins.

1. Nahrungskörper (Annamaya Kosha)
   Der erste Körper besteht aus all den haptischen Gegenständen wie Organe, Knochen und Muskeln und bildet die Grundlage der anderen Körper.
   Energie: Die Lebensenergie fließt hier langsam und eng verbunden.

2. Energiekörper (Pranamaya Kosha)
   Bei diesem Körper geht es um all das, was in uns fließt, von der Lymphe, der Atmung, das Blut bis hin zum Stoffwechsel. Der zweite nährt den ersten Körper.
   Energie: Die Energie in diesem Körper fließt nicht linear, sondern so wie die Lebensenergie des ersten Körpers in ihm schwingt; sie kann voller Power sein oder träge.

3. Mentalkörper (Manomaya Kosha)
   In diesem Körper liegt all das, was nicht physisch greifbar ist, wie Gefühle, der Geist, Erinnerungen, Gedanken.
   Energie: Die Lebensenergie bewegt sich hier fein und flink.

4. Unterscheidungskörper (Vijnanamaya Kosha)
   Im vierten Körper befindet sich unsere kognitive Fähigkeit, zu analysieren und zu unterscheiden.
   Energie: Sie schwingt noch feiner und noch flinker.

5. Glückseligkeitskörper (Anandamaya Kosha)
   Dieser Körper wird mit Leben gefüllt, wenn wir eins sind mit all dem, was uns umgibt – der Natur, den Lebenswesen und mit uns selbst, eben dann, wenn wir vollkommen glückselig sind.
   Energie: Die Lebensenergie schwingt hier sehr fein und hoch.

Die Koshas sind im Yoga wichtig, weil sie ein holistisches Modell des menschlichen Seins darstellen und ein tiefes Verständnis für die verschiedenen Ebenen oder Schichten unseres Wesens bieten.

Ganzheitliches Verständnis: Die Koshas ermöglichen ein ganzheitliches Verständnis des menschlichen Seins, das über den rein physischen Aspekt hinausgeht. Sie berücksichtigen verschiedene Ebenen, von grob bis subtil, und helfen dabei, die verschiedenen Aspekte von Körper, Energie, Geist und spirituellem Selbst zu erkunden und in Einklang zu bringen.

Selbsterkenntnis: Indem du die Koshas verstehst und dich mit den verschiedenen Ebenen deines Seins auseinandersetzt, wird dir bewusst, wie sie miteinander verbunden sind und wie sie dein Denken, Fühlen, Handeln und deine spirituelle Entwicklung beeinflussen. So kannst du dich besser kennenlernen.

Ganzheitliche Gesundheit: Die Koshas betonen die Verbindung von Körper, Geist und Energie und legen nahe, dass dein Wohlsein von der Balance und Harmonie auf allen Ebenen abhängt. Ein Ungleichgewicht in einer oder mehreren Koshas kann zu gesundheitlichen Problemen führen, daher dienen die Koshas als Leitfaden, um ganzheitliche Gesundheit zu fördern.

Spirituelle Entwicklung: Die Koshas helfen, das Bewusstsein für deine spirituelle Natur zu erweitern und deine spirituelle Entwicklung zu fördern. Sie betonen die Bedeutung von Weisheit, Intuition und dem Erkennen deines wahren Selbst jenseits der physischen Welt, und können dich auf deinem spirituellen Weg unterstützen.

Integration von Yoga-Praktiken: In vielen Yoga-Praktiken und -Techniken sind die Koshas tief verwurzelt und helfen, Yoga-Praktiken wie Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen), Meditation und andere yogische Techniken in einen ganzheitlichen Kontext zu integrieren. Sie unterstützen dich dabei, Yoga nicht nur als körperliche Übung, sondern auch als einen Weg zur Selbstverwirklichung und spirituellen Entwicklung zu verstehen.

Die Koshas in der Schwangerschaft

Die Konzepte der Koshas im Yoga sind auch während der Schwangerschaft von Bedeutung, da sie dir helfen, das Bewusstsein für die ganzheitliche Gesundheit und das Wohlbefinden von dir und deinem Kind zu fördern.

Energieausgleich: Die Pranamaya Kosha, der Energiekörper, bezieht sich auf das Energiesystem des Menschen. Während der Schwangerschaft können Yoga-Praktiken wie Pranayama dazu beitragen, einen gesunden Energiefluss im Körper zu fördern, um das Wohlsein von Mutter und Kind zu unterstützen und das Gleichgewicht der Energiezentren oder Chakren zu fördern.

Physische Gesundheit: Eine gute körperliche Gesundheit ist wichtig, um die Herausforderungen der Schwangerschaft zu bewältigen und die körperlichen Veränderungen, die mit dem Wachstum des Babys einhergehen, zu unterstützen. Dabei hilft dir die Annamaya Kosha, die für den physischen Körper steht.

Emotionales Wohlbefinden: Die Manomaya Kosha, der mentale Körper, betrifft die Gefühlsebene. Die Schwangerschaft ist eine Zeit der emotionalen Veränderungen, und Yoga-Praktiken wie Meditation und Achtsamkeit helfen dir, ein gesundes emotionales Wohlbefinden zu fördern, Stress zu reduzieren und die Beziehung zu deiner eigenen Gefühlswelt zu stärken.

Bewusstsein für das werdende Leben: Die Schwangerschaft ist eine einzigartige Zeit, in der eine Frau ein neues Leben in sich trägt. Die bewusste Verbindung mit dem werdenden Leben, dem Vijnanamaya Kosha oder dem Weisheitskörper, vertieft dein Bewusstsein für die spirituelle Dimension der Schwangerschaft und fördert eine tiefere Verbindung zwischen dir und deinem Kind.

Yoga & Ayurveda

Yoga und Ayurveda sind zwei verwandte indische Wissenssysteme, die eng miteinander verbunden sind und sich gegenseitig ergänzen. Während Ayurveda hauptsächlich auf die physische Gesundheit und das Gleichgewicht der Doshas (bioenergetische Kräfte im Körper, ich erzähle dir gleich mehr dazu) abzielt, befasst sich Yoga mit der Entwicklung von Bewusstsein, spiritueller Entwicklung und der Vereinigung von Körper und Geist. Dennoch ergänzen sich die beiden Systeme gut und können in Kombination angewendet werden, um ein ganzheitliches Wohlbefinden zu fördern.