



Ausgangsposition: Vierfüßlerstand

- 1** *Kommen Sie in den Vierfüßlerstand und schließen Sie die Augen. Lassen Sie den Atem kommen und gehen, wie er möchte.*
- 2** *Spüren Sie in Ihren Körper hinein und nehmen Sie wahr, wie er sich gerade, in diesem Moment, anfühlt. Sollten Sie ein Ungleichgewicht zwischen den beiden Körperhälften oder Verspannungen in einem Körperteil bemerken, benennen Sie diese im Stillen kurz, ohne sie zu bewerten.*
- 3** *Erspüren Sie, was Ihr Körper jetzt, in diesem Moment, tun möchte, welche Bewegungen sich für ihn gerade angenehm anfühlen könnten. Möchte er sich vielleicht genüsslich räkeln? Möchte sich Ihr Rücken beugen oder strecken? Möchten sich Ihre Arme und Beine vielleicht dehnen? Oder sehnen sich Ihre Schultern danach, vollständig loszulassen? Horchen Sie in sich hinein und lassen Sie in den nächsten Minuten Ihren Körper die Führung übernehmen. Geben Sie dabei allen Impulsen nach, die Sie gerade wahrnehmen können, und folgen Sie ihnen, falls sie sich im nächsten Augenblick verändern.*
- 4** *Wenn Ihr Körper schließlich nach Ruhe verlangt, fließen Sie ausatmend vom Vierfüßlerstand in die Kindposition und spüren Sie nach.*

LESEPROBE



Wirkungen

- ~ Löst sanft Verspannungen.
- ~ Vertieft das Körperbewusstsein.
- ~ Stärkt das Vertrauen in die eigene Intuition.

Kontraindikationen

- ~ Alle akuten, schmerzhaften Rückenbeschwerden: Üben Sie eine der beiden Varianten.
- ~ Handgelenkprobleme: Gehen Sie auf die Fäuste oder benützen Sie Blöcke zum Abstützen.

Varianten

- ~ Diese Übung kann auch im Sitzen oder Stehen durchgeführt und dadurch in jeder beliebigen Phase Ihrer Yogastunde eingebaut bzw. Ihrer momentanen Verfassung angepasst werden.
- ~ Wenn Sie sich gerade innerlich angespannt fühlen, vertiefen Sie während der Übung Ihre Atmung und seufzen Sie aus tiefstem Herzen. Genießen Sie das intensive Gefühl, auf diese Weise für den Moment alle geistigen Beschäftigungen loslassen zu können. Oder kommen Sie ins Tönen: Atmen Sie dabei tief durch die Nase ein und tönen Sie mit der Ausatmung auf ein lang gezogenes „A“ (siehe „Tönen“, Karte 43).

Hinweise

- ~ Mit Hilfe dieser Übung können Sie lernen, die Bedürfnisse Ihres Körpers immer besser zu erspüren und intuitiv auf sie zu reagieren. Diese Fähigkeit kann Ihnen nicht nur in Ihrer Schwangerschaft ein wertvoller Ratgeber sein, sondern auch während des Geburtsprozesses – denn sie versetzt Sie in die Lage, Ihrem Körper die Regie zu überlassen und die richtige Position für die Geburt Ihres Babys zu finden (siehe hierzu auch den Abschnitt „Intuition“ im Begleitbuch, S. 16ff.).
- ~ Wenn Ihre Knie empfindlich sind, legen Sie ein Kissen oder eine zusammengefaltete Decke unter.
- ~ Sie können diese Übung auch zu Beginn Ihrer Yogastunde durchführen, um Ihre Muskulatur aufzuwärmen.



Ausgangsposition: Vierfüßlerstand

- 1 Kommen Sie in den Vierfüßlerstand. Beobachten Sie Ihre Atmung.
- 2 Rollen Sie sich ausatmend Wirbel für Wirbel auf. Beginnen Sie beim Steißbein, gehen Sie über zur Lendenwirbelsäule, dann zur Brust- und Halswirbelsäule und lassen Sie zuletzt den Kopf folgen. Ihr Rücken bildet nun einen Katzenbuckel. Genießen Sie die angenehme Dehnung Ihrer Rückenmuskulatur.
- 3 Rollen Sie sich einatmend Wirbel für Wirbel zurück in den Vierfüßlerstand. Beginnen Sie die Bewegung wieder beim Steißbein und beenden Sie sie am Kopf.
- 4 Wiederholen Sie diese Abfolge mehrere Male und nehmen Sie dabei möglichst jeden einzelnen Wirbel Ihrer Wirbelsäule wahr. Genießen Sie die sanfte Welle, die sich auf diese Weise durch Ihren Rücken bewegt, und spüren Sie die zunehmende Geschmeidigkeit der Bewegung.
- 5 Fließen Sie ausatmend vom Vierfüßlerstand in die Kindposition und spüren Sie nach.





Wirkungen

- ~ Mobilisiert die Wirbelsäule.
- ~ Dehnt die gesamte Rückenmuskulatur.
- ~ Vertieft die Atmung.
- ~ Wirkt beruhigend.

Kontraindikationen

- ~ Alle akuten, schmerzhaften Rückenbeschwerden.
- ~ Handgelenkprobleme: Gehen Sie auf die Fäuste, benützen Sie Blöcke zum Abstützen oder üben Sie im Unterarmstand. Die Unterarme liegen dabei parallel auf dem Boden auf.

Varianten

- ~ Wenn Sie mit der Übung vertraut geworden sind, können Sie mit der Aufmerksamkeit zu Ihrem Baby gehen und sich vorstellen, wie die Wellenbewegung Ihres Rückens es sanft hin und her schaukelt.
- ~ Falls Sie dynamischer üben möchten, integrieren Sie die Übung „Der Berg“ (Karte 30) in die Abfolge. Fließen Sie dazu ausatmend vom Vierfüßlerstand in den Katzenbuckel, einatmend zurück in den Vierfüßlerstand, ausatmend in den Berg und einatmend zurück in den Vierfüßlerstand. Wiederholen Sie diese Abfolge mehrere Male und entspannen Sie sich danach in der Kindposition.

Hinweise

- ~ Durch das wachsende Gewicht des Bauches und den veränderten Schwerpunkt neigen viele Schwangere mit der Zeit zu Rückenschmerzen. Bauen Sie diese Übung daher als festen Bestandteil in Ihren Tagesablauf ein, nutzen Sie sie als kleine Atempause zwischendurch oder zur Entspannung der Muskulatur nach langem Sitzen oder Stehen.
- ~ Gegen Ende der Schwangerschaft kann es schwieriger werden, in den Katzenbuckel zu kommen. Gehen Sie immer nur so weit, wie es sich für Sie angenehm anfühlt.
- ~ Wenn Sie empfindliche Knie haben, legen Sie ein Kissen oder eine zusammengefaltete Decke unter.



Ausgangsposition: Vierfüßlerstand

- 1** *Kommen Sie in den Vierfüßlerstand und schließen Sie die Augen. Lassen Sie den Atem kommen und gehen, wie er möchte.*
- 2** *Lassen Sie Ihr Becken zuerst kleine, dann immer größer werdende Kreise vollführen. Die Bewegung findet nur im unteren Rücken statt, Ihre Knie sind der Mittelpunkt dieser Kreise. Atmen Sie tief in Ihr Becken hinein und spüren Sie zu Ihrem Baby hin. Nehmen Sie wahr, ob es wach ist oder ob es schläft. Stellen Sie sich dann vor, wie es durch Ihre Bewegungen sanft hin und her gewiegt wird.*
- 3** *Lassen Sie das Kreisen allmählich noch größer werden, indem Sie zunächst die Brustwirbelsäule einbeziehen, dann den Nacken und schließlich den Kopf. Die Arme können sich dabei abwechselnd beugen und strecken. Genießen Sie die weiten, harmonischen Bewegungen Ihres Körpers und die Wärme, die nun durch ihn hindurch fließt. Wechseln Sie nach einer Weile die Drehrichtung.*
- 4** *Lassen Sie die Kreise langsam wieder kleiner werden. Fließen Sie ausatmend vom Vierfüßlerstand in die Kindposition und spüren Sie nach.*



Wirkungen

- ~ Mobilisiert die gesamte Wirbelsäule.
- ~ Löst Verspannungen im ganzen Rücken.
- ~ Fördert die Beweglichkeit in den Hüftgelenken.
- ~ Wirkt allgemein belebend.
- ~ Kann Ihrem Baby helfen, sich in eine optimale Geburtsposition zu begeben.

Kontraindikationen

- ~ Alle akuten, schmerzhaften Rückenbeschwerden.
- ~ Handgelenkprobleme: Gehen Sie auf die Fäuste, benützen Sie Blöcke zum Abstützen oder üben Sie im Unterarmstand. Die Unterarme liegen dabei parallel auf dem Boden auf.

Varianten

- ~ Während des Kreisens dürfen Sie gern ins Seufzen oder Tönen kommen. Machen Sie alle Geräusche, die Ihnen helfen, jegliche Anspannung vollständig loszulassen (siehe auch „Tönen“, Karte 43).
- ~ Sie können das Becken auch im Stehen kreisen lassen (eventuell mit an der Wand abgestützten Händen zur Stabilisierung) oder im Ausfallschritt, indem Sie aus dem Kniestand ein Bein mit gebeugtem Knie aufstellen. Stützen Sie sich in diesem Fall mit nach vorn geneigtem Oberkörper auf einem Sitzball, Ihrem Bett o. Ä. ab.

Hinweise

- „Das Becken kreisen lassen“ können Sie sehr gut an die Übung „Der Intuition folgen“ (Karte 1) anschließen.
- Wenn Sie empfindliche Knie haben, legen Sie ein Kissen oder eine zusammengefaltete Decke unter.
- Während des Geburtsprozesses kann diese Übung Ihrem Kind helfen, tiefer ins Becken zu rutschen und sich dadurch in eine ideale Position für die Geburt zu begeben. Hier sind vor allem die Varianten im Stand und im Ausfallschritt nützlich, weil in diesen Haltungen die Schwerkraft noch besser für Sie arbeiten kann.

**Ausgangsposition: Vierfüßlerstand**

- 1 *Kommen Sie in den Vierfüßlerstand. Beobachten Sie Ihre Atmung.*
- 2 *Strecken Sie einatmend den linken Arm nach vorn und gleichzeitig das rechte Bein mit zum Körper gezogenen Zehen nach hinten aus, sodass sich eine Diagonale von den linken Fingerspitzen bis zur rechten Ferse ergibt. Stellen Sie sich vor, Sie würden an den Endpunkten dieser Linie sanft in die Länge gezogen, an den Fingern nach vorn und an der Ferse nach hinten. Genießen Sie die so entstehende Länge und Aufspannung im Rücken. Das Becken bleibt dabei parallel zum Boden und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule; das ausgestreckte Bein wird nicht höher als die Hüfte gehoben. Kommen Sie ausatmend zurück in die Ausgangsposition.*
- 3 *Wiederholen Sie die Übung zur anderen Seite, indem Sie einatmend den rechten Arm und das linke Bein ausstrecken und ausatmend zurückkommen.*
- 4 *Wiederholen Sie die Übung abwechselnd zu beiden Seiten mehrere Male. Fließen Sie dann ausatmend vom Vierfüßlerstand in die Kindposition und spüren Sie nach.*

Wirkungen

- ~ Kräftigt die Rücken-, Gesäß-, Arm- und Beinmuskulatur.
- ~ Sorgt für Länge im Rücken.
- ~ Stärkt den Gleichgewichtssinn.
- ~ Verschafft Ihrem Baby mehr Platz zum Wachsen.

Kontraindikationen

- ~ Alle akuten, schmerzhaften Rückenbeschwerden.
- ~ Handgelenkprobleme: Gehen Sie auf die Fäuste oder benützen Sie Blöcke zum Abstützen.
- ~ Symphysenschmerzen oder instabile Iliosakralgelenke: Üben Sie die vereinfachte Variante.

Varianten

- ~ Um eine einfache Variante zu üben, strecken Sie das Bein nach hinten aus, indem Sie die Zehen aufstellen und auf der Unterlage nach hinten schieben, sodass der Fuß während der ganzen Übung Bodenkontakt behält. Oder strecken Sie nur den Arm aus.
- ~ Wenn Sie anspruchsvoller üben möchten, halten Sie auf jeder Seite mehrere Atemzüge lang.

Hinweise

- ~ Wenn Sie empfindliche Knie haben, legen Sie ein Kissen oder eine zusammengefaltete Decke unter.
- ~ Auch nach der Geburt ist diese Übung sehr hilfreich, weil sie den Körper auf sanfte Weise kräftigt. Da der Babybauch dann nicht mehr im Weg ist, können Sie ausatmend nun Ihre Nasenspitze sowie den Ellbogen des aktiven Arms und das Knie des ausgestreckten Beins aufeinander zu bewegen. Dabei rundet sich die Wirbelsäule. Noch anspruchsvoller wird es, wenn Sie die Übung ohne Absetzen mehrere Male zur selben Seite ausführen und erst danach zur anderen Seite wechseln.



Ausgangsposition: Vierfüßlerstand

- 1** *Kommen Sie in den Vierfüßlerstand. Beobachten Sie Ihre Atmung.*
- 2** *Fließen Sie ausatmend in die Kindposition mit nach vorn ausgestreckten Armen. Pressen Sie die Handflächen fest auf den Boden, beugen Sie die Arme und schieben Sie sich einatmend mit langem Rücken zwischen den Armen nach vorn. Die Hände bleiben dabei die ganze Zeit an derselben Stelle verwurzelt. Wenn Sie mit der Brust über den Händen angekommen sind, strecken Sie langsam die Arme und drücken Sie sich kraftvoll nach oben in den Vierfüßlerstand.*
- 3** *Rollen Sie sich ausatmend Wirbel für Wirbel in den Katzenbuckel auf. Beginnen Sie beim Steißbein und lassen Sie zuletzt den Kopf folgen.*
- 4** *Rollen Sie sich einatmend vom Steißbein aus Wirbel für Wirbel zurück in den Vierfüßlerstand.*
- 5** *Wiederholen Sie diese Abfolge mehrere Male. Genießen Sie die Dehnung und gleichzeitig die Kraft, die Ihr Körper durch die Positionen erfährt.*
- 6** *Beenden Sie die Übung, wenn Sie das nächste Mal in der Kindposition ankommen. Spüren Sie nach.*

Wirkungen

- ~ Mobilisiert die Wirbelsäule.
- ~ Dehnt die gesamte Rückenmuskulatur.
- ~ Kräftigt die Rücken-, Arm- und Schultermuskulatur.
- ~ Regt den Kreislauf an.
- ~ Vertieft die Atmung.
- ~ Wirkt beruhigend und stärkend zugleich.

Kontraindikationen

- ~ Alle akuten, schmerzhaften Rückenbeschwerden.
- ~ Handgelenkprobleme: Benützen Sie Blöcke zum Abstützen.

Varianten

- ~ Wenn Sie noch anspruchsvoller üben möchten, bauen Sie die Übung in „Der Sonnengruß“ (Karte 34) ein. Beachten Sie dazu die Hinweise auf der zugehörigen Karte.

Hinweise

- ~ Üben Sie zunächst „Die sanfte Welle“ (Karte 2) und „Die sich verbeugende Katze“ (Karte 31), bevor Sie „Die kraftvolle Welle“ praktizieren.
- ~ Wenn Sie empfindliche Knie haben, legen Sie ein Kissen oder eine zusammengefaltete Decke unter.
- ~ Beim Vorschieben aus der Kindposition tendieren die Ellbogen dazu, nach außen auszuweichen. Dadurch werden auf lange Sicht jedoch die Gelenke zu sehr strapaziert. Achten Sie deshalb darauf, dass die Unterarme die ganze Zeit parallel bleiben.
- ~ Sollte Ihr Rücken beim Hochdrücken in den Vierfüßlerstand ins Hohlkreuz geraten, rollen Sie das Steißbein leicht ein.



Ausgangsposition: Stand

- 1 Kommen Sie am Ende Ihrer Matte in den Stand. Beobachten Sie Ihre Atmung.
- 2 Führen Sie einatmend die Arme über die Seite nach oben und strecken Sie sich. Lassen Sie die Arme ausatmend wieder über die Seite sinken, beugen Sie die Knie stark, lassen Sie den Oberkörper nach vorn sinken und kommen Sie in die Vorbeuge. Setzen Sie die Hände auf den Boden auf.
- 3 Laufen Sie einatmend mit den Händen so weit nach vorn, dass Sie ausatmend bequem in den Berg fließen können.
- 4 Atmen Sie tief ein, lassen Sie ausatmend die Knie auf den Boden sinken und kommen Sie in den Vierfüßlerstand.
- 5 Atmen Sie tief ein, rollen Sie ausatmend den Rücken vom Steißbein aus Wirbel für Wirbel in den Katzenbuckel und einatmend zurück in den Vierfüßlerstand.
- 6 Strecken Sie ausatmend wieder die Beine und stemmen Sie sich zurück in den Berg.
- 7 Laufen Sie einatmend mit den Händen zu den Füßen, beugen Sie ausatmend stark die Knie und setzen Sie die Hände auf den Oberschenkeln auf.
- 8 Kommen Sie abgestützt zurück in den Stand. Wiederholen Sie den Sonnengruß einige Male und spüren Sie dann mit geschlossenen Augen im Stand nach.

Wirkungen

- ~ Dehnt und kräftigt die Rücken-, Arm- und Beinmuskulatur.
- ~ Regt die Atmung und den Kreislauf an.
- ~ Wirkt allgemein belebend.
- ~ Kann stimmungsaufhellend wirken.

Kontraindikationen

- ~ Alle akuten, schmerzhaften Rückenbeschwerden.

Varianten

- ~ Beim Sonnengruß folgen die Positionen gewöhnlich im harmonischen Rhythmus der Ein- und Ausatmung aufeinander. Da die Atmung in der Schwangerschaft durch den wachsenden Bauchumfang jedoch oft erschwert ist, dürfen Sie den Atem während der Übung auch gern frei fließen lassen.
- ~ Vertiefen Sie den meditativen Aspekt des Sonnengrußes, indem Sie sich warmes Sonnenlicht vorstellen, das Sie und Ihr Baby während des Übens durchflutet.
- ~ Werden Sie kreativ: Bauen Sie weitere Positionen in den Sonnengruß ein, z. B. die Kindposition, die „Kriegervarianten“ (Karte 35), „Die sich vorbeugende Katze“ (Karte 31), „Die kraftvolle Welle“ (Karte 33) oder „Das Becken kreisen lassen“ (Karte 3). Doch gehen Sie dabei nicht über Ihre Grenzen hinaus!

Hinweise

- ~ Lesen Sie vor dem ersten Üben die Karten „Der Berg“ (Karte 30), „Die sanfte Welle“ (Karte 2) und „Die Vorbeuge“ (Karte 26), insbesondere die Kontraindikationen und Hinweise.
- ~ Genießen Sie bewusst jeden einzelnen Schritt des Sonnengrußes und geben Sie sich gleichzeitig der Abfolge der Positionen völlig hin. Sie werden feststellen, dass Sie so Ihre kreisenden Gedanken überlisten können.



Ausgangsposition: Sitzen

- 1** Nehmen Sie einen bequemen und aufrechten Sitz ein und schließen Sie die Augen. Beobachten Sie Ihre Atmung.
- 2** Legen Sie die Hände auf Ihren Bauch und nehmen Sie Kontakt zu Ihrem Baby auf. Spüren Sie nach, ob es gerade aktiv ist und herumstrampelt oder ob es schläft. Vertiefen Sie die Atmung und nehmen Sie wahr, wie sich Ihre Bauchdecke sanft hebt und senkt. Schicken Sie Ihrem Baby mehrere tiefe Atemzüge.
- 3** Legen Sie die Hände in Höhe der mittleren Rippen seitlich auf den Brustkorb und atmen Sie tief in diesen Bereich hinein. Spüren Sie, wie sich dabei die Rippen leicht auf-fächern und zusammenziehen. Machen Sie mehrere tiefe Atemzüge.
- 4** Legen Sie die Fingerspitzen auf die Schlüsselbeine und atmen Sie tief in diesen Bereich hinein. Spüren Sie, wie sich dabei die Schlüsselbeine sanft heben und senken. Machen Sie auch hier mehrere tiefe Atemzüge.
- 5** Legen Sie die Hände auf die Oberschenkel. Lassen Sie den Einatem nun in alle drei Atemräume einströmen: zuerst in den Bauch, dann in den Brustkorb und schließlich hinter die Schlüsselbeine. Lassen Sie den Ausatem in umgekehrter Reihenfolge wieder entweichen. Machen Sie mehrere tiefe Atemzüge.
- 6** Atmen Sie wieder normal und spüren Sie nach.





Wirkungen

- ~ Sensibilisiert für die drei unterschiedlichen Atemräume und lenkt die Aufmerksamkeit auf bisher vielleicht ungenutzte Bereiche.
- ~ Vertieft die Atmung.
- ~ Verbessert die Atemkontrolle.
- ~ Kann Müdigkeit vertreiben.
- ~ Wirkt beruhigend.

Kontraindikationen

- ~ Asthma oder andere chronische Atemwegserkrankungen: Befragen Sie bitte vorher Ihren Arzt, ob Sie Atemübungen praktizieren dürfen.

Varianten

- ~ Sie können „Die volle Yogaatmung“ mit fortschreitender Praxis auch gern mit „Tönen“ (Karte 43) verbinden. Dadurch vertiefen Sie die Konzentration und verlieren mit der Zeit eine etwaige Scheu, laut zu werden. Dies kann Ihnen während der Geburt von großem Nutzen sein.

Hinweise

- ~ Manchmal erfordert „Die volle Yogaatmung“ einige Übung. Lassen Sie sich nicht verunsichern, wenn Sie am Anfang Schwierigkeiten haben, die Atmung gezielt in die einzelnen Bereiche zu lenken.
- ~ Im fortgeschrittenen Stadium der Schwangerschaft kann es zunehmend schwierig werden, tief in den Bauch zu atmen. Forcieren Sie in diesem Fall nichts, sondern konzentrieren Sie sich auf die oberen Atemräume.
- ~ Praktizieren Sie die Atemübungen in dem Bewusstsein, dass es Ihr Atem ist, der Sie mit Ihrem Baby verbindet, und dass eine tiefe Atmung Ihnen beiden mehr Kraft und Energie schenkt.



Ausgangsposition: Sitzen

- 1** Nehmen Sie einen bequemen und aufrechten Sitz ein und schließen Sie die Augen. Beobachten Sie Ihre Atmung und genießen Sie die frische Energie, die sie Ihnen schenkt.
- 2** Atmen Sie tief durch die Nase ein und lassen Sie den Ausatem dann lang auf ein gehauchtes „Haaa“ durch den leicht geöffneten Mund ausströmen. Die Gesichtsmuskeln sind dabei ganz entspannt und der Unterkiefer locker. Nehmen Sie die leichte Verengung in Ihrer Stimmritze wahr, die durch das Hauchen bei der Ausatmung entsteht, und lauschen Sie dem leisen Rauschen in Ihrer Kehle, das wie eine Welle am Strand heranflutet und dann wieder leiser wird. Konzentrieren Sie sich mehrere Atemzüge lang nur auf dieses stetig wiederkehrende Geräusch.
- 3** Spüren Sie, wie sich Ihr Körper bei der Einatmung ausdehnt und wie er bei der Ausatmung immer mehr Anspannung loslässt, ohne dabei seine aufrechte Haltung zu verlieren. Begrüßen Sie Ihren Atem als Verbündeten, der Ihnen dabei behilflich ist. Fahren Sie mit der hauchenden Ausatmung noch einige Minuten lang fort und genießen Sie die zunehmende Entspannung in Ihrem Körper und in Ihrem Geist.
- 4** Kehren Sie zur normalen Atmung zurück und spüren Sie nach.



Wirkungen

- ~ Beruhigt und verlangsamt den Atem durch die leichte Verengung der Stimmritze.
- ~ Vertieft die Atmung.
- ~ Beruhigt den Geist und das Nervensystem.
- ~ Wirkt beruhigend auf das Baby (vor und nach der Geburt).
- ~ Kann bei Schlaflosigkeit helfen.
- ~ Kann den Wehenschmerz erleichtern.

Kontraindikationen

- ~ Asthma oder andere chronische Atemwegserkrankungen: Befragen Sie bitte vorher Ihren Arzt, ob Sie Atemübungen praktizieren dürfen.

Varianten

- ~ Diese Übung können Sie vor (und nach) der Geburt auch mit geschlossenem Mund durchführen, indem Sie mit verengter Stimmritze durch die Nase ein- und ausatmen. Das Rauschen in Ihrer Kehle wird dadurch leiser und eher innerlich wahrgenommen, was die konzentrierende und beruhigende Wirkung verstärkt.

Hinweise

- ~ In der Schwangerschaft wird die Ausatmung betont, da sie mit Hingabe und Loslassen assoziiert wird. Außerdem ist die betonte Ausatmung der wirksamste Schlüssel zur Schmerzbewältigung während der Geburt, da sie entspannt und auf diese Weise körpereigene Endorphine freisetzt. Sie können diese Atemübung während der gesamten Eröffnungsphase praktizieren, aber auch während der Wehenpausen in der Übergangs- und der Austreibungsphase, um sich zwischendurch vollständig zu entspannen und neue Kraft zu sammeln.
- ~ Auch nach der Geburt ist diese Übung sehr nützlich, denn sie kann sowohl Ihnen helfen, den Alltag besser zu bewältigen, als auch Ihr Baby in schwierigen Phasen unterstützen. Praktizieren Sie sie während des Stillens oder entspannt neben dem Baby liegend.

**Ausgangsposition: Stand**

- 1 *Kommen Sie in den Stand. Lassen Sie den Atem kommen und gehen, wie er möchte.*
- 2 *Gehen Sie langsam im Kreis durch den Raum. Ziehen Sie dabei die Knie ein wenig hoch und setzen Sie die Füße bewusst langsam auf. Spüren Sie die Bewegungen Ihrer Füße beim Aufsetzen und beim Abrollen. Gehen Sie einige Runden, in denen Sie sich ganz bewusst nur auf diese Bewegungen konzentrieren. Genießen Sie dabei das Gefühl, von der Erde sicher getragen zu werden.*
- 3 *Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit zu Ihrer Körpermitte und nehmen Sie Ihren unteren Rücken wahr. Entspannen Sie ihn bewusst. Bringen Sie Ihre Schultern über das Becken und machen Sie Ihren Nacken lang, als wäre an Ihrem Scheitelpunkt ein Faden befestigt, an dem Sie sanft in die Aufrichtung gezogen werden. Gehen Sie weiter und genießen Sie das Gefühl der Aufspannung.*
- 4 *Werden Sie noch ein wenig langsamer und konzentrieren Sie sich wieder auf Ihre Atmung. Nehmen Sie wahr, wie die Konzentration auf das Fließen der Ein- und Ausatmung Sie ganz bei sich sein lässt und eventuell auftauchende Gedanken zum Schweigen bringt.*
- 5 *Kehren Sie in allergrößter Langsamkeit zu Ihrer Matte zurück und spüren Sie mit geschlossenen Augen im Stand nach.*

Wirkungen

- ~ Schult das eigene Körperbewusstsein.
- ~ Steigert das Konzentrationsvermögen.
- ~ Führt den Geist in die Gegenwart, ins Hier und Jetzt.
- ~ Erlöst den Geist von kreisenden Gedanken und fördert dadurch die innere Freiheit.

Kontraindikationen

- ~ Keine.

Varianten

- ~ Diese Übung lässt sich auch wunderbar im Freien durchführen. Konzentrieren Sie sich in diesem Fall auch auf die Art des Untergrundes unter Ihren Füßen: Wie unterschiedlich fühlen sich Gras, Steine oder Erde an? Oder achten Sie auf nichts anderes als die Geräusche in Ihrer Umgebung.

Hinweise

- ~ Üben Sie barfuß, da Ihnen auf diese Weise die Wahrnehmung leichter fallen kann.
- ~ Diese Meditation können Sie sehr gut nach der „Wahrnehmung des Standes“ (Karte 17) praktizieren.
- ~ Sie können diese Übung auch nach der Geburt praktizieren, wenn Ihr Baby viel herumgetragen werden möchte. Der bewusste Atem und die konzentrierten, ruhigen Bewegungen der Mutter wirken sehr häufig auch auf das Kind beruhigend. Auch wenn Sie sich gerade furchtbar müde und angestrengt fühlen, versuchen Sie, in diesem Moment zu entspannen. Spüren Sie bewusst das Gewicht Ihres Kindes auf Ihrem Arm, nehmen Sie seinen Atem wahr und empfinden Sie Dankbarkeit dafür, dass es auf der Welt ist.

**Ausgangsposition: Stand**

- 1 Nehmen Sie eine leichte Grätsche ein und legen Sie Ihre Handflächen vor der Brust aneinander. Beobachten Sie Ihre Atmung.
- 2 Führen Sie einatmend langsam die aneinander gelegten Hände in der Mittellinie nach oben, bis die Arme gestreckt sind. Folgen Sie dabei die ganze Zeit mit dem Blick Ihren Händen.
- 3 Gehen Sie ausatmend in die Knie und beugen Sie gleichzeitig den Oberkörper nach vorn. Senken Sie zur gleichen Zeit die gestreckten Arme über die Seiten ab, sodass Ihre Fingerspitzen schließlich in der Vorbeuge den Boden berühren.
- 4 Formen Sie einatmend mit Ihren Händen eine Schale und stellen Sie sich vor, dass Sie etwas aufschöpfen, das Ihnen Kraft gibt. Heben Sie Ihre Hände langsam in dieser Geste nach oben. Richten Sie gleichzeitig Ihren Oberkörper mit langem Rücken auf und strecken Sie Ihre Beine.
- 5 Führen Sie ausatmend Ihre Hände zum Brustbein, schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, dass Sie die gesammelte Kraft nun Ihrem Herzen übergeben. Lassen Sie die Hände einen Atemzug lang übereinander auf Ihrem Brustkorb ruhen und spüren Sie nach.
- 6 Wiederholen Sie diesen Ablauf einige Male. Spüren Sie dann mit geschlossenen Augen im Stand nach.

Wirkungen

- ~ Kräftigt die Rücken- und Beinmuskulatur.
- ~ Regt den Kreislauf an.
- ~ Wirkt beruhigend.
- ~ Lässt die Lebensenergie harmonischer fließen.
- ~ Kann frische Kraft und Mut schenken.

Kontraindikationen

- ~ Bluthochdruck, Schwindelanfälle oder Übelkeit: Üben Sie die sanfte Variante.

Varianten

- ~ Da es bei dieser Übung vor allem um den meditativen Aspekt geht, können Sie die Übung auch durchführen, indem Sie nur die halbe Strecke nach unten gehen. Stellen Sie dazu einen Stuhl vor sich hin und „schöpfen“ Sie von der Sitzfläche.

Hinweise

- ~ Durch diese Übung können Sie in anstrengenden Phasen der Schwangerschaft oder nach der Geburt rasch wieder neue Kraft schöpfen und sich sammeln. Spüren Sie, dass Ihre Basis, die Erde, Sie sicher trägt und Sie sich gleichzeitig dem Himmel und damit neuen Herausforderungen entgegenstrecken können.
- ~ Je deutlicher Sie sich vorzustellen vermögen, dass Sie mit Ihren Händen etwas Kräftigendes aufschöpfen, desto wirksamer ist die Übung. Suchen Sie sich daher in Ihrer Imagination etwas aus, das Ihnen persönlich etwas bedeutet. Das kann ein Häufchen Erde sein, das Stabilität symbolisiert, oder eine Schale kühles Wasser, das Ihnen Erfrischung schenkt.

**Ausgangsposition: Sitzen**

- 1 Nehmen Sie einen bequemen und aufrechten Sitz ein und schließen Sie die Augen. Beobachten Sie Ihre Atmung.
- 2 Legen Sie Ihre Handflächen vor der Brust aneinander. Lenken Sie Ihre Konzentration auf Ihren Herzraum und spüren Sie in ihn hinein. Lassen Sie den Einatem tief in diesen Raum hineinströmen und den Ausatem langsam wieder entweichen. Wiederholen Sie dies einige Atemzüge lang. Kehren Sie dann wieder zur normalen Atmung zurück.
- 3 Stellen Sie sich vor, dass von Ihrem Herzen ein Licht ausgeht, ein helles, warmes Licht. Zunächst ist es nur klein und begrenzt, dann beginnt es, sich immer weiter in alle Richtungen auszubreiten, von Ihrem Brustkorb über Ihren Körper hinaus, bis Sie vollständig von diesem Licht eingehüllt werden. Nehmen Sie die Wärme wahr, die Sie nun umgibt, und spüren Sie die bedingungslose Liebe, die Sie Ihrem Kind entgegenbringen.
- 4 Atmen Sie tief ein und tönen Sie ausatmend auf ein langes „Om“. Spüren Sie den Ton in Ihrem Herzraum, in Ihrem ganzen Körper, und stellen Sie sich vor, dass auch Ihr Baby von diesem Klang ganz umhüllt wird. Fahren Sie einige Minuten lang mit dem Tönen fort.
- 5 Tönen Sie allmählich immer leiser. Genießen Sie schließlich die Stille in Ihnen und um Sie herum und spüren Sie nach.

Wirkungen

- ~ Vertieft die Atmung.
- ~ Wirkt beruhigend.
- ~ Verstärkt Ihre Bindung zum Ungeborenen.
- ~ Wirkt beruhigend auf das Baby (vor und nach der Geburt).
- ~ Erzeugt eine starke positive Schwingung.

Kontraindikationen

- ~ Keine.

Varianten

- ~ Diese Übung kann auch gut in einer kleinen Gruppe praktiziert werden. Sollten Sie also andere werdende Mütter kennen und Lust auf diese gemeinsame Erfahrung haben, setzen Sie sich miteinander in einen Kreis. Eine von Ihnen sollte die Anweisungen für alle laut vorlesen. Tönen Sie das „Om“ zuerst dreimal gemeinsam, dann tönt jede für sich in ihrem eigenen Atemrhythmus. Lauschen Sie dem so entstehenden Klangteppich und stellen Sie sich vor, wie Ihr Kind und alle anderen ungeborenen Babys davon eingehüllt werden. Lassen Sie das Tönen allmählich leiser werden und spüren Sie in der Stille nach.

Hinweise

- ~ „Om“ gilt im Yoga als Urschwingung, aus der alle anderen Laute hervorgegangen sind, und wird verwendet, um die höchste Energie anzurufen. Falls Ihnen diese Vorstellung fremd ist, betrachten Sie es einfach als Laut zum Tönen.
- ~ Falls Ihnen die Vorstellung schwerfällt, dass sich ein gedachtes Licht um Sie herum ausbreitet, wählen Sie eine andere Vorstellung, die Ihnen näher ist, z. B. ein warmes Gefühl im Brustkorb.
- ~ Auch nach der Geburt ist diese Übung sehr nützlich, da es in anstrengenden Phasen mit Ihrem Baby manchmal notwendig werden kann, die bedingungslose Liebe zu Ihrem Kind anzurufen, um sich selbst zu beruhigen.

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.