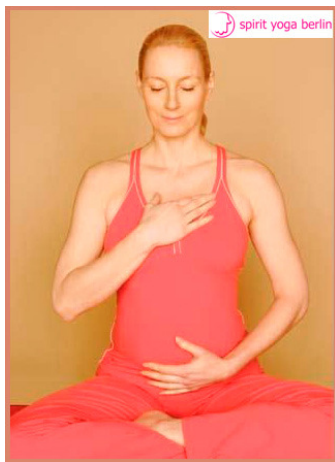


### Yoga-Übung 1: Die Sinne zurückziehen



- Lege Deine Lieblings-CD ein. Zünde Dir vielleicht eine Kerze an und schaffe Dir eine angenehme Atmosphäre.
  - Falte eine Woldecke ein paar Mal und setze Dich mit Deinem Gesäß auf die Kante, so ist das Becken etwas erhöht und es fällt Dir leichter einige Zeit im Schneidersitz zu verweilen.
  - Richte nun Deine Wirbelsäule auf und mache sie ganz lang.
  - Deine Sitzknochen bleiben am Boden verankert. Dein Scheitel möchte in Richtung Himmel streben.
- 
- Lege Deine rechte Hand auf Dein Herz und die Linke auf Deinen Bauch.
  - Schließe nun ganz sanft Deine Augen und atme bewusst 2x tief durch die Nase ein und aus.
  - Lass nun für eine Weile den Alltag hinter Dir und spüre nach innen zu Deinem Baby.
  - Achte darauf, dass Deine Wirbelsäule nicht in sich zusammen fällt und Dein Herzbereich angehoben bleibt.
  - Lass nun Deinen Atem in seinem natürlichen Rhythmus fließen. Lausche Deiner Lieblingsmusik und konzentriere Dich ausschließlich auf Deine Atmung.
  - Bleibe für mindestens 5 Minuten in dieser entspannenden Haltung.

### Yoga-Übung 2: Variation der Kopf-zum-Knie-Haltung



- Setze Dich mit gegrätschten Beinen quer auf Deine Yogamatte.
  - Winkle Dein rechts Bein an und lege Deine Ferse nahe an Deinen Schritt.
  - Dein linkes Bein ist gerade ausgestreckt und die Zehen ziehst Du zu Dir heran. Drücke die Rückseite Deiner Ferse fest zum Boden hin. Das aktiviert die Muskulatur Deines Beines.
- 
- Lege Deine linke Hand seitlich vor Deinem linken Knie ab. Achte darauf, dass Dein linker Arm nicht überstreckt, halte hierfür den linken Ellenbogen leicht gebeugt, die Schulter bleibt entspannt.
  - **Atme** nun **ein** und strecke den rechten Arm weit nach oben. Ziehe Dich durch Deine Fingerspitzen in Richtung Decke. Ziehe Dein linkes Ohr sanft zur linken Schulter. **Atme aus**.
  - Bei jeder **Einatmung** richte Dich aus der Wirbelsäule weiter auf und mit der **Ausatmung** dehne Dich weiter nach links. Atme dabei bewusst in Deine Zwischenrippenmuskulatur auf der rechten Seite.
  - Achte darauf, dass Du im Brustbereich nicht einfällst und dass Dein rechter Sitzknochen während der Yoga Übung weiterhin am Boden verankert bleibt.
  - Bleibe für 5 Atemzüge in dieser Position.
  - Zum Verlassen der Haltung nimm mit der **Einatmung** Deinen Arm im großen Bogen zurück in die Ausgangsposition, richte Dich zur Mitte hin auf und wechsle dann die Seite.

### Yoga-Übung 3: Die weite sitzende Vorbeuge



- Einfach mal loslassen und die Schwere des Körpers in den Boden sinken lassen.
- Lege ein großes, festes Kissen, Bolster oder eine mehrfach gefaltete Decke vor Dich.
- Strecke die Beine zur Seite hin aus und lasse die Füße aktiv (ziehe die Zehen zu Dir ran).
- Richte Dich erstmal richtig auf. Nimm die Arme hinter den Rücken und setze die Fingerkuppen hinter Dir auf den Boden.
- **Atme ein.** Heben das Brustbein und finde Länge im Rücken.
- **Atme aus:** Nimm nun die Hände nach vorne und beuge Dich mit langem Rücken nach vorne.
- Umfasse Dein Bolster und lege Brust und Stirn entspannt auf dem Kissen ab. Solltest Du Deinen Kopf nicht ablegen können oder das Gefühl haben, dass die Dehnung zu intensiv ist, so falte noch eine weitere Decke und lege sie darauf.
- Dein Bauch sollte dahinter noch genügend Platz haben und nicht auf das Kissen gedrückt werden.
- Bleibe für 5-10 Atemzüge in dieser schönen Yoga-Haltung.
- Mit einer **Einatmung** komme wieder zurück in die Ausgangsposition.

### Yoga-Übung 4: Der Sonnengruß



- Stelle Deine Füße mit den Zehen gerade nach vorne hüftbreit am hinteren Ende der Yogamatte auf. Nimm die Hände vor dem Herzen zusammen.
- Richte Deinen Blick geradeaus und halte Deine Knie leicht gebeugt. Versuche Dich aus dem Rücken gerade aufzurichten und gleiche ein eventuelles Hohlkreuz durch Beckenverlagerung aus. Nimm Dir in der Berghaltung (Tadasana) einen Moment, um Dich zu sammeln und Dich auf das Wesentliche zu konzentrieren. (Bild 1).
- **Einatmen:** Führe Deine Arme in einem weiten Bogen über die Seite nach oben (Bild 2). Blicke zu Deinen Daumen.
- **Ausatmen:** Tauche mit langem, gestreckten Rücken und großzügig gebeugten Knien nach vorne (Bild 3) bis in die Vorbeuge (Uttanasana) (Bild 4).



- **Einatmen:** Wandere mit den Händen nach vorne und senke Deine Knie mit der nächsten **Ausatmung** in den Vierfüßlerstand ab. Um Deinem Bauch genügend Platz zu geben, stelle die Knie etwas weiter auseinander. Stülpe die Zehen um (Bild 5).
- **Atme ein** und verlagere das Gewicht nach vorne auf die Hände (Bild 6).

## Übungsserie – Yoga für Schwangere

- **Ausatmen:** Schiebe Dein Gesäß in Richtung Fersen. Die Sitzknochen streben dabei nach hinten und oben. Die Fingerspitzen ziehen nach vorne in Richtung vordere Mattenkante. Der Rücken gewinnt so an Länge (Bild 7).



- **Atme ein** und komme zurück in den Vierfüßlerstand. **Atme** noch einmal **aus** (Bild 5).
- **Atme ein** und nehme Deinen linken Fuß nach vorne neben Deine linke Hand. Lass das hintere Knie am Boden. Stülpe jetzt die hinteren Zehen um. Ziehe die Schultern bewusst zurück nach hinten (Bild 8).
- **Atme aus** und strecke das rechte Bein nach hinten weg. Hebe dafür das rechte Knie vom Boden ab und presse Dich durch die rechte Ferse nach hinten. Spürst Du die Dehnung im Becken und der inneren Leiste? (Bild 9) Wiederhole dieses Strecken und Beugen in Verbindung mit der Atmung noch 3-mal.
- **Atme ein** und senke das rechte Knie wieder zum Boden.
- Bei der nächsten **Ausatmung**, komme wieder in den Vierfüßlerstand.
- **Einatmen:** Führe jetzt Dein rechtes Bein nach vorne und stelle außen neben Deiner rechten Hand ab. Wiederhole das Beugen und Strecken synchron mit der Atmung 3-mal auf dieser Seite (Bild 8 + 9).
- Komme dann mit der nächsten **Ausatmung** wieder zurück in den Vierfüßlerstand.
- **Einatmen:** Wandere mit den Händen zurück zu den Füßen (Bild 10).



- **Ausatmen:** Begebe Dich erneut in die stehende Vorbeuge. Denke daran, die Knie in dieser Position gebeugt zu halten. Die Finger berühren den Boden (Bild 11).
- **Einatmen:** Setze die Fingerspitzen vor Dir auf und mache Deinen Rücken ganz lang (Bild 12).
- **Ausatmen:** Komme wieder zurück in die Vorbeuge (Bild 11).
- **Einatmen:** Komme mit langem Rücken wieder zurück in eine aufrechte Position. Verwende Deine Hände gerne zum Abstützen, z.B. auf den Oberschenkeln (Bild 13). **Ausatmen.**
- **Einatmen:** Führe Deine Arme in einem weiten Bogen über die Seite nach oben (Bild 2).
- **Ausatmen:** Nimm die Hände vor dem Herzen zusammen und komm wieder in die Berghaltung (Tadasana) (Bild 1).

Wenn es Deine Kondition erlaubt, kannst Du diese Yoga-Sequenz gerne noch ein weiteres Mal üben oder Du legst Dich in die Entspannungshaltung Savasana (Yoga Übung 6).

### Yoga-Übung 5: Yoga-Dance



- Die folgende Übung ist keine Yoga Übung im herkömmlichen Sinne, trotzdem ist die Übung besonders im Hinblick auf die Geburt äußerst sinnvoll.
- Lege Deine Lieblings-CD ein und bewege Dich sanft im Rhythmus der Musik.
- Lege die Hände auf Deinen Bauch und spüre, wie Dein Baby auf die Musik und Bewegung reagiert.
- Wenn Du möchtest, kannst Du natürlich auch mitsingen.


### Yoga-Übung 6: Die Entspannung - Savasana



- Lege Dir für die Entspannung ein dickes Kissen zwischen die Beine. So bleibt die Wirbelsäule ganz gerade.
- Lege Dich vorzugsweise auf die linke Seite, nicht wie sonst auf die rechte Seite. Auf der linken Seite liegend ist die Sauerstoffzufuhr zu Deinem Baby am besten gewährleistet.
- Lege Dir noch ein zweites, kleineres Kissen unter den Kopf und mache es Dir richtig gemütlich. Gebe Dein ganzes Gewicht an den Boden ab und lasse Deinem Atem freien Lauf. Schließe sanft die Augen und erlaube Dir, dass Raum und Zeit sich für eine Weile auflösen. Genieße die Ruhe und den Frieden.



Lust auf weitere Yoga-Übungen? Dies ist die passende **DVD „Yoga für Schwangere“** von Patricia Thielemann.

Quelle und weitere Infos:  spirit yoga berlin