

## Theoriestunde 2

### Yoga nach einer Geburt – Was ist das Besondere?

Körperlich und seelisch trägt Yoga für Mamas dazu bei, in einer Phase der Veränderung, wieder in Balance zu kommen.

Der Körper braucht Zeit, sich nach einer Schwangerschaft zurückzubilden. Nichts ist mehr ganz wie vorher, nicht nur ein Kind wurde geboren, sondern auch die Frau hat sich zur Mutter (bzw. mehrfachen Mutter) gewandelt.

Trotzdem wünschen sich Frauen natürlich die Kraft und Vitalität vor der Schwangerschaft zurück. Und brauchen sie auch für ihren Alltag mit Kind.

Rücken, Arme, Schultergürtel, Bauch, Beckenboden: Diese Muskelgruppen sind im Alltag durch Tragen, Stillen und Versorgen besonders gefordert und werden im Yoga besonders bedacht. Hierbei wird immer der einseitigen Belastung im Alltag (z.B. einseitiges Tragen) durch das gleichmäßige Üben beider Körperhälften ausgleichend entgegengewirkt.

In der Schwangerschaft wurden die Strukturen des Bauches stark gedehnt, auf die Seite geschoben und sogar verlängert, um dem wachsenden Kind und der Gebärmutter Platz zu machen. Die Natur ist bestens eingerichtet, sodass sich diese Dehnung der Bauchwand nach der Geburt wieder zurückbilden kann. Bei manchen Frauen ist die Lücke zwischen den beiden geraden, vorderen Muskelsträngen in der Zeit der Rückbildung aber nicht wieder ganz geschlossen. Wenn die Lücke oberhalb des Nabels drei Querfinger oder mehr breit ist, spricht man von einer Rektusdiastase. Nun gilt es beim Yoga, wie im Alltag, ganz besonders darauf zu achten, den Druck auf den Bauch zu minimieren, spezielle Muskelgruppen zu trainieren (z.B. die schräge Bauchmuskulatur), sowie ein gutes Zusammenspiel von Beckenboden und Bauch zu üben.

In der Schwangerschaft wurde der Beckenboden stark belastet. Im Yoga für Mamas spannen wir vor jeder muskulären Anspannung zuerst den Beckenboden an. Denn sonst neigen wir dazu, bei kraftvolle Übungen Druck nach unten, also auf den Beckenboden auszuüben.

Eine Kräftigung des Zentrums und Beckenbodens im Yoga dient also nicht nur dem Annähern an die alte Figur. Ein schwaches Zentrum und ein schwacher Beckenboden sind Risikofaktoren für Haltungsbeschwerden, Rückenschmerzen, Inkontinenz und Organsenkungen.

Doch nicht nur Stärkung ist wichtig für unsere Gesundheit. Es braucht vor allem auch Phasen der **Entspannung**, um den anstrengenden Alltag mit Baby zu meistern. Im Yoga üben wir Kurzentspannungen, die wir gut in den Alltag einbauen können. Und eine Tiefenentspannung führt uns zur tiefergehenden Regeneration.

### Weitere interessante und vertiefende Informationen findest Du optional u.a. hier:

1. Praktische Geburtshilfe, Hrsg. Joachim W. Dudenhausen, Walter de Gruyter Verlag, 22. Auflage Februar 2019, ISBN: 3110650312
2. Medical Yoga. Hrsg. Dr. med. Christian Larsen, Trias Verlag, April 2019, ISBN: 3432107676
3. Yoga für Mutter und Baby, Hrsg. Julie Llewellyn-Thomas, Südwestverlag, August 2006, ISBN: 3517082376



## Hausaufgabe Die Seitneigung im Sitzen



- Halte den Kopf in entspannter Position
- Achte darauf das das Gesäß mit beiden Sitzknochen komplett auf dem Boden bzw. Kissen bleibt
- Wende Deinen Herzraum dem Himmel zu

