



Yoga-Üben in der Schwangerschaft

1. Einstimmung in Sukhasana



Hilfsmittel:
Kontakt zur Wand,
2 Schulterstandplatten
1 Gurt

2. Utthita Trikonasana



Hilfsmittel:
Kontakt zur Wand,
1 Stuhl zum Abstützen

3. Virabhadrasana II



Hilfsmittel:
1 Stuhl,
ggf. Erhöhung der Sitzfläche mit
Decke oder Schulterstandplatte

4. Utthita Parsvakonasana



Hilfsmittel:
Kontakt zur Wand,
1 Stuhl zum Abstützen

5. Adho Mukha Svanasana



Hilfsmittel:
1 Stuhl auf der Matte

6. Janu Sirsasana



Hilfsmittel:
1 Stuhl, 1 Polster,
1 Decke (ggf. mehr Sitzhöhe)
Ggf. 1 Decke zur Unterstützung des
angewinkelten Beines

7. Baddha Konasana



Hilfsmittel:
1 Decke (ggf. mehr Sitzhöhe),
2 Blöcke
zum Stützen der Oberschenkel

8. Upavistha Konasana



Hilfsmittel:
1 Stuhl, 1 Polster
1 Decke (ggf. mehr Sitzhöhe)

9. Supta Baddha Konasana



Hilfsmittel:
1 Polster, 1 Gurt,
1 Decke für den Kopf,
2 Blöcke zum Stützen der
Oberschenkel

10. Savasana (seitlich)



Hilfsmittel:
1 Polster,
2 Decken für den Kopf,
1 Schulterstandplatte für den Arm

ELISABETH SCHÄFFER

Yogasana-Yoga-Lehrerin SKA

Mobil: 0176 96297353

E-Mail: yoga-essing@web.de



YOGA IN ESSING

Zeit für dich

www.yoga-essing.com



Yoga-Üben in der Schwangerschaft

Wichtige Hinweise:

- bei Müdigkeit und Erschöpfung übe regenerative Asanas
- meide körperliche Anstrengung, überfordere und überdehne dich nicht (verkürze die Dauer des Asana)
- achte beim Üben darauf, dem Kind den größtmöglichen Bewegungsspielraum zu geben damit es ungehindert wachsen kann. Bauch und Becken dürfen niemals eingeeengt werden.
- atme ruhig und entspannt in den Asanas, andernfalls löse die Haltung auf
- alle Asanas sollen in Ruhe eingenommen, gehalten und aufgelöst werden
- übe keine aktiven Yoga-Übungen, wenn du schon einmal eine Fehlgeburt hattest, sondern nur regenerierende und gestützte Haltungen
- übe keine Asanas mit Einsatz der Bauchmuskeln oder aus der Bauchlage
- übe keine Drehhaltungen, die den Bauch einengen oder drücken
- Übe keine anstrengenden Rückwärtsstreckungen und Rückwärtsstreckungen aus der Bauchlage (Ausnahme: passive, liegende Rückwärtsstreckungen und Setu Bandha Sarvangasana)
- übe keine „Jumpings“ (das Springen in Haltungen wie z. B. in Standhaltungen oder in Surya Namaskar)
- nimm bei Vorwärtsstreckungen nur die Phase 1 „konkaver Rücken“ ein (dies schafft Raum für das Kind und hält deinen Atemraum weit)
- halte bei Asanas wo die Füße geschlossen sind (z. B. Tadasana) die Füße hüftbreit und die Fersen auseinander (dies macht Raum für das Kind im Becken und schafft Weite im unteren Rücken)
- Umkehrhaltungen (z. B. Kopfstand, Schulterstand usw.) können geübt werden, wenn du vor der Schwangerschaft bereits diese Umkehrhaltungen praktiziert hast, wenn kein Druck auf der Brust oder dem Bauch ist und wenn du die Umkehrhaltungen ohne Erschütterung und Hektik auflösen kannst. Sanfte Umkehrhaltungen wie Viparita Karani und Setu Bandha Sarvangasana können auch von Anfängerinnen geübt werden.
- übe Standhaltungen (vor allem in 2. Drittel der Schwangerschaft) damit du mit zunehmenden Wachstums des Kinds deine Rückenmuskeln und deine Wirbelsäule stärkst
- vermeide Standhaltungen wenn du stark physisch erschöpft bist
- übe morgens, abends und wenn du das Bedürfnis hast Savasana (in fortgeschrittener Schwangerschaft liege in unterstützter Seitenlage auf der linken Seite)
- Yoga hilft bei den Beschwerlichkeiten in der Schwangerschaft, achtsam mit sich und dem Kind umzugehen und sich auf die Geburt und die Zeit danach vorzubereiten

Viel Spaß beim Yoga-Üben!

ELISABETH SCHÄFFER

Yogasana-Yoga-Lehrerin SKA

Mobil: 0176 96297353

E-Mail: yoga-essing@web.de



YOGA IN ESSING

Zeit für dich

www.yoga-essing.com