



Yoga in der Schwangerschaft

Heutzutage werden unter dem viel benutzten Begriff **Yoga** allerlei mehr oder minder verschlungene Dehn- und Kräftigungspraktiken für den Körper verstanden. Es steckt jedoch eine uralte Wissenschaft dahinter, welche letztendlich zur Selbstverwirklichung führen soll. **Yoga** bedeutet Vereinigung, das Verschmelzen der individuellen Seele mit dem Höheren, dem Erkennen, dass es keinen Unterschied zwischen dieser Seele, die jeder als seine eigene betrachtet, und der Überseele - oder auch dem Göttlichen - gibt.

Manche meinen, die beste **Geburtsvorbereitung** bestehe darin, zu singen und glücklich zu sein, die Geburt zu nehmen, wie sie kommt und auf die eigene Intuition zu vertrauen. Der Meinung sind wir auch. Aber - ist man es nicht gewohnt, sich zu bewegen und ist man nicht mit der eigenen Atmung vertraut, dann kommen die besten Lösungen nicht immer von selbst, wenn es wirklich darauf ankommt.

Yoga bereits vor der Schwangerschaft beginnen

Wenn man Yoga bereits vor der **Schwangerschaft** macht oder rechtzeitig beginnt, bevor man „groß“ wird oder sich schwer „tut“, geben die Yogaübungen Wohlbefinden und helfen wirksam den allgemeinen Beschwerden vorzubeugen - aber es ist nie zu spät anzufangen. Selbst eine kurze Zeit mit Yoga kann wirkungsvoll sein und Ihnen Hilfsmittel geben, die Sie später bei der Geburt gebrauchen können. Atemübungen geben der Mutter, wie dem Kind mehr Sauerstoff und Energie.

Kurse für Yoga in der Schwangerschaft

Einer der harmonischsten und schnellst wirkenden Übungen ist die Psychische Atmung. Der Atem wird „gestreckt“, indem er langsam und tief gemacht wird, und er wird nach Ein und Ausatmung für eine kleine Weile angehalten. Das wird erreicht indem man einen weichen, zischenden Laut hinten im Hals macht. Dies klingt beinahe wie ein schlafendes Kind. Man hat festgestellt, dass diese Atmung das parasympathische Nervensystem anregt, so dass man zur Ruhe fällt. Dies ist eine gute tägliche Übung, sowohl als Entspannung wie auch, um mehr Energie zu bekommen. Zusätzlich werden spezielle **Yogakurse für Schwangere** angeboten - erkundigen Sie sich dazu am besten bei Ihrem Arzt oder bei Ihrer Ärztin, auch Ihre **Hebamme** weiß darüber sicher bestens Bescheid.

Autor: Redaktion / Katrin

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Bauchtanz in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Radfahren in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Wann soll ich auf Sport in der Schwangerschaft verzichten?](#)

[zum Artikel Yoga in der Schwangerschaft](#)