

JEANETTE LUFT

Yoga in der Schwangerschaft

gestärkt
geliebt
geschützt

INKLUSIVE
ersten Rückbildungs-
Quickies und
großem Farbposter



man
kau

JEANETTE LUFT

Yoga in der Schwangerschaft

gestärkt
geliebt
geschützt

Haben Sie Fragen an den Verlag?
Anregungen zu unseren Büchern?
Erfahrungen, die Sie mit anderen
teilen möchten?

Besuchen Sie unsere sozialen Netzwerke:
www.mankau-verlag.de/forum

**man
kau:**

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Jeanette Luft

Yoga in der Schwangerschaft

Gestärkt – geliebt – geschützt

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-686-5

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-685-8, 1. Auflage 2023)

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Soziale Netzwerke: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektorat: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

Gestaltung Umschlag: © Andrea Janas, München, andreaianas.com

Layout, Gestaltung und Satz: lydiakuehn.de, Aix-en-Provence, Frankreich

Bildnachweis:

Fotoproduktion inkl. Retusche: © **Tine Marschall** www.tm-frei.de

außer: © **Lydia Kühn** Designelemente

© **stock.adobe.com** Bildrahmen: AK-DigiArt; 25: Mikhaylovskiy; 26: pikovit; 27: iuliiawhite; 28: bearsky23; 33: maxbelchenko; 34: magemasher; 38: LuckySoul; 39: Мария Архипова; 47: Tasneem H/peopleimages.com; 57: Kitja; 59: Sarah C; 67: ucchie79; 71: Dragana Gordic; 74: fizkes; 78: tan4ikk; 86: james lucas/EyeEm; 90: sosiukin; 96: Gabriel; 98: Thanumporn; 103: Cristina Conti; 132: Carlos Caetano; 154: adrian_ilie825

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird im vorliegenden Buch die gewohnte männliche Sprachform bei personenbezogenen Substantiven und Pronomen verwendet. Dies impliziert jedoch keine Benachteiligung des weiblichen Geschlechts, sondern soll im Sinne der sprachlichen Vereinfachung als geschlechtsneutral zu verstehen sein.

Hinweis für die Leser/innen:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Empfehlungen ergeben. Bitte suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt/eine Ärztin oder einen Heilpraktiker/eine Heilpraktikerin auf.

Inhalt

Vorwort	8
---------------	---

Yoga, eine *Lebensphilosophie*

Eine Runde auf dem *Yoga-Karussell*

Was du schon immer über Yoga wissen wolltest	12
Hatha Yoga, der ganzheitliche Weg ..	14
Die Mädels im Talk	20
Die Wunderkiste der Yogatherapie ...	23

Die lieben Schwangerschaftshormone	45
------------------------------------	----

Yoga-Wunderkiste

Meditieren für mehr Gelassenheit ...	47
Meditation – Gefühle zulassen	48
Meditation – Der Wutlöwe	49
Das Mama-Mantra – Soham	50
Vertraue deinem Körper	51

Die *Magie* deines Körpers

Eine wahre Meisterleistung	24
Zieh nicht so – Wirbelsäule und Becken	26

Yoga-Wunderkiste

Unterstütze deinen Körper	28
Beckenwiege	29
Lebensachse Wirbelsäule	30
Offenes Becken	31
Best Buddy Beckenboden	32

Yoga-Wunderkiste

Schenke dir einen tatkraftigen Beckenboden!	40
Hallo Beckenboden!	41
Muskelpower – Drei Schichten aktivieren	42
Öffnung des Beckenbodens	43
Füße tippeln	44

Die *neue Seele* willkommen heißen

Dein persönliches Wunder	54
Seelengeflüster	56

Yoga-Wunderkiste

Knüpfe ein besonderes Band zu deinem Baby	58
Liebesbrief an dein Baby	59
Singen des Adi Shakti Mantras	60
Meditation der liebenden Güte	61

Wenn's mal wieder *zwickt* und *zwackt*

Es gibt Licht am Ende des Tunnels ...	62
Verschaffe dir Linderung	64

Übelkeit und Erbrechen	66
----------------------------------	----

Yoga-Wunderkiste	
Meditation – Schön, dass du auf dem Weg bist	68
Achtsames Essen	69

Sodbrennen	71
----------------------	----

Yoga-Wunderkiste	
Entspannter Fisch	72
Atem-Entspannung	73

Rücken- und Ischias-Schmerzen	74
---	----

Yoga-Wunderkiste	
Nadelöhr	75
Kopf-küsst-Knie-Asana	76
Noch mehr Yoga für den zwickenden Rücken	77

Schlafprobleme	78
--------------------------	----

Yoga-Wunderkiste	
Goodbye-Angst-Meditation	80
Badewannen-Wechselatmung	82
Schnelle Gehmeditation	84

Verstopfung	85
-----------------------	----

Yoga-Wunderkiste	
Göttinnen-Drehung	87
Entspannungswellen	88

Wassereinlagerungen	89
-------------------------------	----

Yoga-Wunderkiste	
Fingermagie	91
Fußmagie	92
Lege die Beine hoch	93

Wenn es *so weit ist...*

Gestärkt in
die Geburt

Bestens ausgestattet	96
Die Geburt gehört mir	97
Geburt als Übergang	100

Yoga-Wunderkiste	
Gebären mit der Kraft des Yoga	102

Hilfreiche Übungen für eure Geburtsreise	105
Bauchtanzen – Beckenkreise	106
Sprinterin	107
In die Hocke	108
Farbentspannung	110
Geburtsvisualisierung	111

Der Atem –
Mein wichtigster Begleiter

Der Atem ist ein Geschenk	112
Mach's dir mit dem richtigen Atem einfach	115

Yoga-Wunderkiste	
Atme dich frei!	117
Den Atem kennenlernen	117
Yogische Vollatmung	118
Atemsäule	119
Atmung für eine leichte Geburt	120

Yoga-Übungssequenzen

Yoga für Körper, Geist und Seele

Tipps für dein Wohlfühlprogramm . . .	124
Sequenz: Grüße die Sonne	127
Sequenz: Verwurzelt wie ein Baum . . .	132
Wurzel-Atmung	133
Beckenboden-Wow!	134
Drehe dich glücklich	136
Herabschauender Hund	137
Starke Fußmuskeln	138
Lebensbaum	140
Vorwärtsbeuge – Verneige dich vor deiner inneren Kraft	142
Entspannung – Der Erde ganz nah . . .	143
Sequenz: No drama – Gelassenheit pur	144
Bauchatmung	145
Entspannter Nacken	146
Strecke dich, Baby	148
Super-Mom-Mudra	148
Rekelnde Mama	149
Relaxte Schultern	150

Leinwand deines Lebens	151
Entspannungsreise in die Sonne	152
Sequenz: Energievolle Mama	154
Energievolle Mama – Pranayama	155
Sufi-Meisterin	156
Twist and refresh	157
Heldinnen-Tanz	158
Wirbelsäulen-Groove	159
Grätsche – Verneige dich vor der Schöpfungskraft	160
Waches Herz	161
Rückzug	162
Brücke ins Leben	163
Meditation für energiegelvolle Mamas .	164
Sequenz: Ganesha-Power	166
Ganesha-Atem	167
Ganesha-Mudra-Power	167
Squat	168
Ganeshas Heldin	169
Babybauch-Kobra	170
Entspanntes Kind	171
Glückliches Kind	171
Liegender Schmetterling	172
Goldener Schutzkreis	173

Für die Zeit danach

Rückbildungs-Ratgeber

Das ist gerade los bei dir	176
So fühlst du dich wieder wohl	177

Yoga-Wunderkiste

Kraftvoll mit den Rückbildungs-Quickies	178
--	-----

Beckenboden – Wo bist du?	180
Gestärkte Schultern	182
Nacken-Liebe	182
Catch me, if you can	183
Fliegende Knie	183
Im Seitstütz	184
Kreise malen	184
In der Drehlage	185

Yoga-Videos, Kontakt und Poster . . .	186
Danksagung	188

Zum Schluss	189
Register	190



Vorwort

Die Schwangerschaft ist eine Zeit des Wachstums. Die Kraft der Frau, neues Leben zu erschaffen, lässt mich immer wieder staunen. Eine minikleine Eizelle entwickelt sich in nur vierzig Wochen zu einem Menschlein mit allem Drum und Dran. Ein wahres Wunderwerk und eine so ergreifende Zeit im Leben einer Frau. Egal was man über Schwangerschaft und Geburt schreibt, diese Ereignisse sind doch so viel größer, als wir es je in Worte fassen könnten. Es verwundert nicht, dass in dieser außergewöhnlichen Lebensphase Körper, Geist und Seele der Frau eine besondere Aufmerksamkeit benötigen. Alle Aspekte des Urweiblichen dürfen gelebt werden.

Körperlich betrachtet erlebst du in der Schwangerschaft einen absoluten Schleudergang. Ein präzises Zusammenspiel von Hormonen, Organen, Stoffwechsel und Immunsystem bringt das weibliche System ordentlich auf Trab. Es ist wichtig, eine große Portion Vertrauen in die eigenen weiblichen Kräfte aufzubauen. Der Körper leistet so unglaublich viel und lässt Magie wahr werden.

Auch emotional ist die Schwangerschaft sehr intensiv und eine Zeit des Umbruchs. Eine Frau wird erstmalig zur Mutter (oder zur Mehrfachmama). Das muss im Kopf ankommen und verarbeitet werden. Hier bedarf es Zeit. Zeit, dich mit dir selbst auseinanderzusetzen, auf die innere Stimme zu lauschen und zu erspüren, was du gerade brauchst, um dich wohlfühlen. Hierzu zählt auch das nötige Selbstbewusstsein in der Schwangerschaft, als Frau nicht nur funktionieren zu müssen, sondern »einfach mal« auf allen Ebenen schwanger zu sein.

Aus meinen Kursen weiß ich, dass sich viele Frauen emotional gestresst, allein und unverstanden fühlen. Das muss nicht sein. Du schaffst das. Die Mama-Seele braucht einfach Zeit, um sich auf das Leben mit einem Kind ein-

zustellen. Erlaube dir daher nicht nur, die körperlichen Aspekte zu betrachten, sondern auch deine Seele mit einzubeziehen.

Du sollst dich, trotz der vielen Herausforderungen, wohlfühlen und eine erfüllte Schwangerschaft erleben. Natürlich wird nicht durchgängig alles rosarot sein, und darauf kommt es auch gar nicht an. Aber du kannst dir mit Auszeiten auf der Yogamatte, den Erfahrungen anderer Frauen und dem nötigen Hintergrundwissen einen Raum für deine Schwangerschaft schaffen, der dir eine positive Grundstimmung erlaubt, das Vertrauen in den eigenen Körper stärkt und die Erfahrung der Schwangerschaft mit all ihren Höhen und Tiefen zu etwas Einzigartigem macht.

Bitte vergiss nie, dass deine Schwangerschaft ein absolutes Wunder ist. Yoga hilft dir, dieses Wunder bewusster zu erleben. Die Zeit auf der Matte ist eine wertvolle Auszeit. Sie hilft dir, zur Ruhe zu kommen und nach innen zu gehen, Vertrauen in dich und dein Kind aufzubauen. Ihr beide wisst intuitiv genau, wie das geht und was richtig für euch ist.

Das Buch ist so aufgebaut, dass du es dir in den ersten Kapiteln mit dem Buch auf der Couch gemütlich machen kannst. Du kannst dir Wissen rund um die Schwangerschaft und Geburt anlesen, gezielt nach Informationen bei der Yoga-Wunderkiste suchen oder mal beim Mädels-Talk Reinhören.

Im hinteren Teil des Buches heißt es dann: Yogamatte ausrollen. Hier habe ich dir Yoga-Sequenzen zusammengestellt (zur Einführung ins Schwangerschafts-Yoga und zur Sequenz »No drama« gibt es auch Online-Videos), die du entweder komplett machen oder aus denen du dir auch nur mal deine Lieblingsübung rauspicken kannst.

Es ist mir eine große Ehre, dich in dieser Zeit mit Yoga begleiten zu dürfen.

Deine

Jeaneke

Yoga,
eine
Lebensphilosophie

Eine Runde auf dem *Yoga-Karussell*

Was du schon immer über Yoga wissen wolltest

Irgendwie hat ja jede schon einmal etwas über Yoga gehört. Die eine ist intensiv eingetaucht, die andere hat nur einen kleinen Abstecher auf die Yogamatte gemacht. Hier kommen ein paar Basics, um alle Leserinnen auf den gleichen Stand zu bringen:

Der Begriff »Yoga« kommt aus der altindischen Sprache Sanskrit und bedeutet übersetzt »anjochen« oder »anschrillen«. Die Yogini »spannt ihren Geist quasi ins Joch«. Der Geist wandert nicht mehr frei umher und fliegt zu To-do-Listen oder in andere Richtungen, sondern wird in eine klare Ausrichtung gelenkt. In der Moderne hat sich die Übersetzung »Vereinigung« durchgesetzt, die verdeutlicht, dass Yoga eine Methode ist, in der Körper, Atem und Geist »vereint« werden.

Der Ursprung des Yoga verliert sich leider im Dunkeln, und es kann nicht eindeutig gesagt werden, wann Yoga zum ersten Mal erwähnt wurde. Die Wissenschaft vermutet, dass es das älteste heute noch praktizierte Übungssystem der Welt ist und bereits vor ca. 4500 Jahren in der Indus-Kultur existierte. Oft kommt einem dabei das Bild des kerzengerade sitzenden, vor sich hin meditierenden Yogi in einer einsamen Berghöhle in den Sinn.

Heutzutage hat Yoga jedoch nichts Exotisches mehr. 300 Millionen Menschen weltweit üben regelmäßig Yoga aus, und noch mehr haben es ausprobiert oder zumindest darüber gelesen. Auch die wohltuende Wirkung und der gesundheitliche Nutzen sind mittlerweile in unzähligen Studien belegt. Wenn du also ab sofort zu den Yoginis gehörst und die Matte ausrollst, bist du in sehr guter Gesellschaft.



Manchmal höre ich von Yoga-Skeptikerinnen »Ich bin einfach nicht flexibel genug für Yoga« oder »Yoga ist mir zu spirituell«. Meine Antwort ist dann immer: »Ja, für manche, sehr fortgeschrittene Asanas braucht man Flexibilität« und »Ja, Yoga kann spirituell sein, muss es aber nicht«.

Es kommt nicht darauf an, Bilderbuch-Asanas nachzumachen oder über Stunden in der Meditation zu verharren. Es geht darum, Bewegungen an dich anzupassen und sie so auszuführen, dass du dich nach der Stunde besser fühlst als davor. Es geht darum, im Moment zu sein und aus dem Kopfkino rauszukommen. Es geht um Energie, um Liebe und Balance. Yoga »ist« immer wieder neu und kann genau das sein, was du jetzt brauchst.

So unterschiedlich, wie die Intention des Yoga ist, so unterschiedlich sind auch die bekannten Yogastile. Mal ist das Yoga dynamisch, mal ruhig. Ich liebe den sogenannten Hatha Yoga und bringe dir diesen im vorliegenden Buch näher.

Hatha Yoga, der ganzheitliche Weg

Als einer der Väter des Yoga gilt der Weise Patañjali. Mit seiner Schrift, dem Yogasutra, verfasste er wörtlich einen Leitfaden für Yoga, in dem er insbesondere auf die Zügelung des Geistes eingeht. In seiner Abhandlung über den achtgliedrigen Pfad griff er bereits damals wichtige Elemente einer heutigen Hatha-Yoga-Stunde wie Asana, Pranayama und Meditation auf.

Hatha Yoga ist heutzutage der am weitesten verbreitete Yogastil und ein ganzheitlicher Übungsweg. Um ein wenig auf die Buschtrommeln zu hauen – alle anderen Stile entspringen dem Hatha Yoga. Eine schöne Übersetzung für Hatha möchte ich mit dir teilen: »Ha« bedeutet Sonne und »tha« bedeutet Mond. Die Sonnenenergie steht im Hinblick auf den Menschen für Zentrierung, für mehr Kraft und Selbstvertrauen. Die Mondenergie steht für Entspannung, Intuition und Feinfühligkeit. Mit Hatha Yoga ist die Vereinigung von Sonnen- und Mondenergie oder, anders ausgedrückt, eine Harmonisierung der Grundenergien im Körper gemeint. Hatha Yoga sorgt dafür, dass beide Anteile in dir stärker werden und du jede Menge Energie in der Schwangerschaft zur Verfügung hast.



Yoga-Elemente, die du im Buch wiederfindest

Eine ganzheitliche Yogaeinheit besteht immer aus folgenden Elementen:

Pranayama

Pranayama ist eine der ältesten Praktiken in der Tradition des Yoga. Es gab sie schon lange vor den spektakulären Asanas. Der Begriff »Pranayama« setzt sich aus den Wörtern »prāna« (Lebensenergie) und »āyāma« (Regelung, Ausdehnung) zusammen und umspannt verschiedene Techniken zur Energie- und Atemflusslenkung. Die Pranayama-Techniken setzen sich aus den drei Impulsen Einatmung, Ausatmung und Atempause zusammen.

»Wenn der Fluss des üblichen Atems ausgedehnt wird, dann ist das Pranayama, die Atemtechnik des Yoga. Pranayama wird geübt mit umsichtigem Einfühlen in die Ausatmung, die Einatmung und das Anhalten des Atems, die Körpergegend, in der sich die Atmung abspielt, die Länge jeder Atemphase und in die Anzahl der Atemzüge. Dabei wird der Atem lang und zugleich sanft geführt.«

(Yoga Sutra 2.49–2.50, Patañjali¹)

In der Schwangerschaft tut Pranayama als Atemtherapie einfach unglaublich gut. Es ist ein wunderbares Mittel, um Körper, Geist und Baby zu einen. Jede Einatmung versorgt die werdende Mutter und das Kind mit Sauerstoff und Lebensenergie. Mit der Ausatmung werden Kohlendioxid, Stress und alles Negative losgelassen. Die Atempausen lässt du im Babybauch-Yoga bitte weg.

Weiter hinten im Buch (ab Seite 117) findest du mehr über den Atem und viele Übungen, die gerade auch in der Schwangerschaft sehr wohltuend sind.

1 Patañjali, das Yogasutra. Von der Erkenntnis zur Befreiung. Einführung, Übersetzung und Erläuterung von R. Sriram, Theseus 2003

Asana

Der Begriff »Asana« erklärt eine Körperhaltung, die für einige Atemzüge achtsam eingenommen, gehalten und aufgelöst wird. Es ist wieder ein Begriff aus dem Sanskrit und bedeutet wörtlich übersetzt »die Sitzhaltung«. Also einfach nur sitzen. Erst im Laufe der Zeit entwickelte sich die Vielfalt der heutigen Körperstellungen, und die Yogis wurden mit ihrem Körper immer kreativer. Im Leitfaden des Yoga heißt es zu Asana:

»Die ideale Haltung ist stabil und leicht zugleich
und entsteht aus kraftvollem, aber unverkrampftem Üben
mit dem Körper, während der Geist in meditativer
Konzentration weilt.«

(Yoga Sutra 2.46–2.47, Patañjali²)

Aus dem Text geht deutlich hervor, dass es nicht nur um eine Körperhaltung, sondern auch um eine geistige Haltung geht.

Wie praktizierst du nun aber Asanas in der Schwangerschaft? Wichtig ist: Es gibt nicht nur einen, beziehungsweise *den* richtigen Weg, sondern du darfst jede Körperübung so anpassen, dass sie dir und deinem Baby guttut. Verweile so lange oder kurz in der Position, wie du möchtest, und unterstütze dich mit Hilfsmitteln (Blöcke, Kissen, Decke), falls nötig. Am Anfang beschäftigen dich wahrscheinlich solche Fragen wie: Wo gehört das Bein hin? Soll der Arm gestreckt sein? Was ist mit dieser oder jener Ausrichtung? Im Übungsteil des Buches (ab Seite 124) werde ich dir natürlich genaue Instruktionen an die Hand geben und dir zeigen, auf was es ankommt, sodass du entspannt und sicher auf der Matte sein kannst. Aber auf gar keinen Fall müssen Asanas so aussehen, wie es in Bildern oder Zeitschriften gezeigt wird. Das ist nicht das Ziel. Jeder Körper ist besonders und hat seine eigene Geschichte.

Mit der Zeit werden die Asanas selbstverständlicher, und du bist nicht mehr so sehr mit der äußeren Form beschäftigt. Dann kommt der spannende Teil, und du kannst deinen Körper besser kennenlernen. Wie fühlt sich was an? Was ist mit dem Atem? Welche Gedanken kommen?

² Patañjali, das Yogasutra. Von der Erkenntnis zur Befreiung. Einführung, Übersetzung und Erläuterung von R. Sriram, Theseus 2003



Du kannst beispielsweise den Geist über einen längeren Zeitraum am Atem ausrichten. Du wirst feinfühlicher und achtsamer für dich und dein Baby. Das ist der große Unterschied zwischen einer Asana und einer gymnastischen Übung.

Denke immer wieder daran, dass dein Baby mit dir auf der Matte ist. Ihr beide seid eine Einheit – geht es dir gut, geht es auch deinem Baby gut. Jede liebevolle Übung fühlt sich wie eine kleine Umarmung für deinen Schatz an.

Entspannung

Anspannung und Entspannung sind wichtige Komponenten für ein Leben in Balance. In der heutigen Zeit herrscht jedoch oft ein Zuviel an Aktivität. Der menschliche Organismus gerät durch Dauerbelastung und -stress immer häufiger völlig außer Kontrolle. Die Folgen sind Nervosität, Schlafprobleme und ein angegriffenes Immunsystem. Das Leben ist ohne Schwangerschaft meistens schon viel zu schnell und die Sehnsucht nach Entspannung riesengroß.

Wie ist das dann erst in der Schwangerschaft? In der einzigartigen Zeit, in der ein neues Leben in dir wächst?

Richtig getippt: Entspannung und Ruhezeiten werden noch wichtiger. Der Körper ist sowieso schon 24/7 auf Höchstleistung gepolt, da braucht er nicht auch noch eine Ladung Stress obendrauf.

Dennoch haben viele Mamas das Gefühl, sie müssten so aktiv sein wie in der Zeit vor der Schwangerschaft. Sie müssten genauso viel arbeiten und tun wie sonst – mit der Folge der völlig übermüdeten werdenden Mama (PS: Und das, noch bevor der ganze Schlaflose-Nächte-Spaß mit dem Baby losgeht).

Meine Empfehlung an alle: einfach mal öfter hinlegen. Ab auf die Couch: Bücher durchschmökern, Serienmarathons einlegen und Zeit auf der Yogamatte verbringen. Wenn das Baby erst da ist, bleibt dafür nicht mehr viel Zeit. Ich weiß, das fällt den meisten schwer, aber regelmäßige Entspannung ist für dich und dein Baby jetzt genau das Richtige und schenkt mehr Gelassenheit und Wohlbefinden. Zum Glück ist eine ausgedehnte Entspannungsphase ein wertvoller Bestandteil jeder Yogastunde!

Und falls dich irgendjemand dabei stört, kannst du dezent darauf hinweisen, dass du gerade sehr damit beschäftigt bist, einen Finger, eine Niere oder sonst ein Körperteil auszubilden.



Meditation und Achtsamkeit

Weitere wichtige Elemente des ganzheitlichen Yoga sind Meditation und Achtsamkeit. Sie haben unzählige positive Wirkungen auf Körper, Geist und Seele: Herumschwirrende Gedanken werden eingefangen, der Atem wird beruhigt, Herzschlag und Blutdruck normalisieren sich, und die Stresshormone sinken. Mittlerweile ist es sowieso kein Geheimnis mehr, wie wohltuend Meditation ist, und viele Studien liefern obendrein noch handfeste Beweise dafür. Meditation hat ihren Eso-Touch verloren, und das Bild des kerzengerade sitzenden Yogi, der stundenlang in einer abgeschiedenen Höhle meditiert, gehört der Vergangenheit an.

Zwar ist es wichtig, Meditation und Achtsamkeit auf der Yogamatte zu üben, aber – und darauf kommt es am Ende an – entscheidend ist es, die gelernten Techniken schließlich im wahren Leben anzuwenden. Genau in den Momenten im Alltag so geübt in der Praxis zu sein, dass du dich sofort runterfahren kannst, wenn es trubelig wird. Damit du nicht nur reagierst, wenn etwas passiert, sondern du bewusste Handlungen und Entscheidungen triffst. Damit du das Leben genießen und jeden Moment voll auskosten kannst.

Es lohnt sich also, Meditations- und Achtsamkeitsübungen in der Schwangerschaft zu erlernen. Baue einzelne Übungen des Buches in deinen Tagesablauf ein. Du wirst spüren, wie die Zentrierung sich direkt positiv auf dich und dein Baby auswirkt.

Patañjali sagte: »Yoga ist einzig und allein eine Erfahrung, und die muss man erleben, um sie zu kennen.« Rolle also gleich die Yogamatte aus und lege los!

Achtsamkeit