

# Yoga für Schwangere

Katharina Rainer-Trawöger

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

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

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

Originalausgabe, 1. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH  
Nymphenburger Straße 86  
D-80636 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Matthias Michel  
Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch  
Umschlagabbildungen: © Fotodienst/Anna Rauchenberger,  
© Freiraum-Institut/Andreas Rainer, © Fotodienst/Klaus Ranger  
Layout und Satz: Alpsee Design | Meike Herzog, Deborah Herzog  
Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding  
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86883-922-7  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-257-6  
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-258-3

Alles zum Thema Faszien  
finden Sie unter [www.dein-faszientraining.de](http://www.dein-faszientraining.de).  
Jetzt online registrieren und  
gratis E-Book sichern!

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.muenchner-verlagsgruppe.de](http://www.muenchner-verlagsgruppe.de).

# Yoga für Schwangere

Katharina Rainer-Trawöger

Kräftigende und entspannende  
Übungen zur Linderung von Beschwerden  
und für eine leichte Geburt

**riva**

# Inhalt

vorwort von katharina rainer-trawöger	6	3 Asanas und Übungsabfolgen	56
vorwort von hebamme cornelia mayr	8	Asanas für das erste Trimester	59
1 yoga – wenn die gedanken zur ruhe kommen	10	Asanas im Sitzen	60
Was ist Yoga?	12	Asanas im Liegen	74
Die vier Wege des Yoga	12	Asanas auf den Knien	88
Chakras	15	Asanas im Stehen	96
Mudras	15	Übungsabfolgen für das erste Trimester	114
Bandhas	15	Bewegte Abfolge für das erste Trimester	114
Mantras	15	Atemübungen für das erste Trimester	116
Visualisierungen und Meditationen	16	Mudras für das erste Trimester	120
Asanas – Die gehaltenen Stellungen	16	Meditationen und Entspannungspositionen für das erste Trimester	122
Frauen und Yoga	18	Übungsabfolge zur Linderung von Übelkeit und Müdigkeit	128
Wie die Yogabewegung in den Westen kam	19	Übungsabfolge bei Stimmungsschwankungen	130
Modernes Yoga	19	Augenübung	134
2 yoga in der schwangerschaft	22	Meine dynamische Abfolge für das erste Trimester	136
Schwangerschaftsphasen	25	Kleines ABC der Schwangerschaftsbeschwerden im ersten Trimester	139
Vor und nach der Geburt	34	Asanas für das zweite Trimester	141
Die Lage des Babys im Becken	34	Asanas im Sitzen	142
Die ersten Anzeichen des Geburtsbeginns	36	Asanas im Liegen	152
Geburtsverletzungen	38	Asanas auf den Knien	168
Das Wochenbett	39	Asanas im Stehen	178
Welche Wirkungen hat Yoga in der Schwangerschaft?	39	Übungsabfolgen für das zweite Trimester	194
Was sollten Schwangere beim Praktizieren von Yoga beachten?	42	Bewegte Abfolge für das zweite Trimester	194
Das glückliche Yoga-Baby	45	Atemübungen für das zweite Trimester	196
Fragen zum Thema Yoga in der Schwangerschaft	46	Mudras für das zweite Trimester	200
Die Atmung im Yoga	48	Meditationen für das zweite Trimester	202
Der Beckenboden: ständiger Begleiter im Yoga	49	Übungsabfolge bei Rückenschmerzen	206
Tipps und Hinweise zur Nutzung dieses Buchs	53	Übungsabfolgen bei Wasseransammlungen in Händen und Beinen	208

Meine sanfte Abfolge für das zweite Trimester	210	4 tipps für schwangeren- yoga-Lehrerinnen	292
Kleines ABC der Schwangerschafts- beschwerden im zweiten Trimester	212	Aufbau und Gestaltung einer Schwangerenyoga-Stunde	294
Asanas für das dritte Trimester	216	Körper, Geist und Seele: Yoga-Lehrende sind auch Therapeuten	295
Asanas im Sitzen	218	Wichtige Grundinformationen: Worauf müssen wir achten?	297
Asanas im Liegen	226		
Asanas auf den Knien	238		
Asanas im Stehen	244		
Übungsabfolgen für das dritte Trimester	254	5 yoga nach der geburt	298
Bewegte Abfolge für das dritte Trimester	254	Rückbildungsyoga	300
Atemübungen für das dritte Trimester	256	Sanftes Yoga für dein Baby	303
Mudras für das dritte Trimester	260	Erste Dehnungsübungen für deine Beine und deinen Rücken	304
Meditationen für das dritte Trimester	262	Kräftigungsübungen für fitte Mamas und Papas	306
Übungsabfolge bei Kurzatmigkeit	266		
Sanfte Kräftigung in der Seitenlage	268	quellen und literatur	314
Sanft Rückenschmerzen lösen	270	bildnachweis	317
		danksagung	318
Meine geburtsvorbereitende Abfolge für das dritte Trimester	272	über die autorin	319
Kleines ABC der Schwangerschafts- beschwerden im dritten Trimester	274		
Partner-Übungen	278		
Asanas im Sitzen	280		
Asanas im Stehen	286		
Paar-Meditation	290		

# VORWORT

von katharina rainer-trawöger



Schon in den 1970er-Jahren verfasste Frederick Leboyer, der Wegbereiter der alternativen Geburtshilfe, sein Buch *Weg des Lichts – Yoga für Schwangere*. Das Buch wurde seinerzeit in die Rubrik »Schwangerschaftsgymnastik« eingeordnet, es sollte ermutigen und inspirieren, sich auf diese Art der Geburtsvorbereitung einzulassen. Seine Texte und Bilder von Übungen sollten meditative Harmonie ausstrahlen, zur Konzentration und zum Entspannen anregen: »Die Sprache ist einfach, jede kann sie verstehen.

Aber jenseits dieser Einfachheit ist ein Feuer, das jede Frau begeistern wird und ihr Mut gibt, ihren Körper in einen Tempel der Reinheit zu verwandeln«, sagte Frederick Leboyer über sein Buch. Die erste Asana, die er uns anhand von Fotos der hochschwangeren Tochter des Yogameisters B. K. S. Iyengar, Tanita Iyengar, näherbrachte, war ausgerechnet Sirshasana, der Kopfstand! Gerade diese Asana ist für die meisten Yoga-Neulinge – und in Yoga-Kursen für Schwangere haben wir es zu einem großen Teil mit Yoga-unerfahrenen Teilnehmerinnen zu tun – die größte Herausforderung.

*»Möge dieses Buch Frauen ermutigen, dem Beispiel dieser Übungen zu folgen, und möge es ihnen einen Weg zeigen, daß ihre Geburt Verwandlung werde.«*

*B. K. S. Iyengar*

Aber auch Frederick Leboyer und Tanita Iyengar war klar, dass der Kopfstand keine Anfängerübung darstellt. Ganz im Gegenteil, Sirshasana gilt als die höchste Yoga-Stellung, im geistigen wie im körperlichen Sinn. Sie erfordert Mut, Geschicklichkeit und Verständnis. Wie Leboyer so treffend bemerkt, steht sie am Ende eines langen, geduldigen Bemühens und ist der Anfang für etwas Neues.

Seit meiner Jugend praktiziere ich Yoga, und dennoch waren die in Leboyers Buch von Tanita Iyengar gezeigten Asanas für mich während meiner eigenen Schwangerschaften eine große Herausforderung. Yoga-Übungen, die auch für Anfängerinnen als Bereicherung in der Schwangerschaft wahrgenommen werden, müssen also heutzutage im Westen anders aufgebaut werden. Aber wie? Diese Frage beschäftigt mich bereits seit Langem in meiner beruflichen Tätigkeit: Wie kann ich Yoga für Anfängerinnen, aber auch für Fortgeschrittene während der Schwangerschaft angemessen gestalten? Wie kann ich auf die Probleme der einzelnen Schwangerschaftsphasen besser eingehen? Wie kann

ich meinen Teilnehmerinnen helfen, sich mit Yoga besser auf die Anstrengungen der Geburt vorzubereiten?

Zum Glück hat sich seit Leboyers Anfängen das Repertoire an Asanas für Schwangere um ein Vielfaches erweitert, und so gibt es mittlerweile eine Fülle an erprobten Asanas, die auch von Hebammen und GynäkologInnen empfohlen werden. Tanita Iyengars Schwester, Geeta Iyengar, schrieb in den 1980er-Jahren ein sehr interessantes Buch mit dem Titel *Yoga für die Frau – Der Weg zu Gesundheit, Entspannung und innerer Kraft*. Darin widmet sie sich in einem Kapitel ebenfalls speziellen Asanas für Schwangere und geht neben der Durchführung auch auf die Wirkung der Asanas ein. Dies gab mir unter anderem den Anstoß für dieses Buch.

Während meiner Indienaufenthalte habe ich erlebt, wie liebevoll dort mit schwangeren Frauen umgegangen wird. In Südindien teilen die Frauen ihrer Familie die Schwangerschaft mit, indem sie um saures und scharfes Essen bitten, wie rohe Mangos oder Tamarinde. So werden auch die älteren im Haushalt lebenden Personen über die Schwangerschaft informiert und die Schwangere kann sich der gesamten Aufmerksamkeit der ganzen Familie sicher sein. Jeder in der Familie trägt dafür Sorge, dass die werdende Mutter genug isst und ihr kein Leid droht. Immer noch kehren viele Frauen in Indien vor der Geburt für einige Zeit in ihr Elternhaus zurück, wo sich ihre Mütter und andere Familienmitglieder liebevoll um sie kümmern. Bis zu 45 Tage nach der Geburt darf die frischgebackene Mama meist ganz zu Hause bleiben und wird von ihren Verwandten weiterhin umsorgt. In manchen Regionen Indiens geben die Familien sechs Monate nach der Geburt ein Fest, um zu feiern, dass das Baby nun feste Nahrung bekommt. Das Schlafen im gemeinsa-

men Familienbett ist übrigens in Indien die Regel, 99 Prozent aller Familien machen das so. Viele Familien teilen sich das Bett mit ihrem Kind, bis es ein junger Teenager ist.

Spezielle Yoga-Übungen für Schwangere wurden übrigens im deutschsprachigen Raum viel mehr erforscht und weiterentwickelt als es den meisten Yoga-Lehrerinnen und Yoga-Lehrern bewusst ist. Viele nehmen an, dass die Übungen quasi direkt aus Indien zu uns »importiert« wurden. In diesem Buch versuche ich jedoch auch die in Yoga-Kreisen nicht so bekannten Autoren und Autorinnen zu Wort kommen zu lassen, ohne deren Vorarbeit das moderne Schwangerenyoga nicht möglich wäre. Die Hebamme Marion Stüwe war unter anderem davon überzeugt, dass Schwangere durch Yoga-Übungen ein besseres Körpergefühl erlangen und ihre eigenen Kräfte besser kennenlernen. Die Hebamme Cornelia Mayr ergänzt diese Ansicht durch den Hinweis, dass sich dies wiederum bei der Geburt bewährt und die vorbereitenden Yoga-Übungen aus einer leidenden Gebärenden eine selbstbewusste Frau machen, die Vertrauen in ihren Körper hat.

Seit sieben Jahren habe ich nun bereits die große Freude, Schwangere mithilfe von Yoga-Übungen, die ich in Indien erlernt habe, durch diese spannende Zeit begleiten zu dürfen. In unserem Institut bieten wir sechzehn Schwangerenyoga-Klassen in der Woche an, somit konnten wir bereits über 2000 schwangere Frauen zu ihren Erfahrungen, Empfindungen und Wünschen bezüglich der Yoga-Asanas befragen. Viele Asanas, die ich selbst im Rahmen meiner Ausbildungen erlernt hatte, musste ich wieder verwerfen, andere, die ich Büchern entnahm, stellten sich als völlig ungeeignet heraus, da sie meine Kursteilnehmerinnen nicht ausführen konnten. Während meiner beiden eigenen

## Yoga für Schwangere

Schwangerschaften konnte ich noch tiefer in die positiven Wirkungen spezieller Asanas eintauchen und somit Übungsabläufe erstellen, die ich seit mehreren Jahren im Rahmen von Ausbildungen weitergebe.

Diese Asanas – und mögliche Variationen – und ihre Durchführung werden hier in Text und Bild vorgestellt, sodass Schwangere die Anweisungen für ihre eigene Praxis nutzen können. Außerdem wird jeweils auf die Wirkungsweise und mögliche Risiken eingegangen, und es werden Hilfestellungen und Hintergrundwissen vermittelt. Weiterhin geht dieses Buch auf schwangerschaftsbedingte Beschwerden ein und zeigt – im Rah-

men des Yoga – erprobte Maßnahmen zur Linderung. Das Buch richtet sich aber nicht nur an Schwangere, sondern soll auch Yoga-LehrerInnen als Grundlage für ihren Unterricht dienen, sie in den einzelnen Asanas bestärken und ihr Wissen vertiefen.

*Ishwar sarvavyapi ho, isliye ishwar ne har parivar mein ek Maa di hai.*

*Gott kann nicht überall sein, deshalb gab er jeder Familie eine Mutter.*

Katharina Rainer-Trawöger,  
September 2016

## VORWORT von Hebamme Cornelia Mayr



Die Zeit der Schwangerschaft stellt für viele Frauen eine tiefgreifende Umbruchphase dar. Einerseits gibt es körperliche, andererseits auch psychologische und emotionale Veränderungen. Daher sind die neun Monate, in denen das Kind heranwächst, oftmals mit einer Vielzahl an Ängsten und Sorgen verbunden, die sich dann auch während der Geburt zeigen können.

Die Hebamme steht vor der Aufgabe, diese Ängste der Frau in Vertrauen und Hingabe zu verwandeln. Manchmal gelingt dies und die Unsicherheit legt sich, doch die Erfahrung zeigt, dass die Zeit während der Geburt dafür nicht immer ausreicht.

Laut dem englischen Geburtshelfer Dr. Grantly Dick-Read empfindet die Gebärende den Schmerz deswegen so stark, weil sie aufgrund mangelnder Informationen und falscher Einstellungen Angst vor der Geburt hat. Angst führt zu körperlichen und seelischen Abwehrreaktionen und bewirkt Muskelanspannungen. Diese Verkrampfungen können zusätzliche Schmerzen verursachen. Diese Schmerzen vergrößern wiederum die Angst der Frau. Sie gerät also in den sogenannten Angst-Spannungs-Schmerz-Kreislauf, den

es zu durchbrechen gilt. Dick-Read versuchte diesem Kreislauf entgegenzuwirken, indem er die Schwangeren auf die Geburt vorbereitete, sie zum »richtigen« Atmen anleitete und ihnen zu Entspannungsübungen und Gymnastik riet.

In unserer heutigen Zeit gibt es viele verschiedene Möglichkeiten, um den Angst-Spannungs-Schmerz-Kreislauf zu durchbrechen. Eine der besten Möglichkeiten dafür ist Yoga. Weil mir dieses Thema sehr am Herzen liegt und ich neugierig war, ob die Wirkung von Yoga auf die psychische Situation der Schwangeren sowie auf den Ablauf der Geburt auch wissenschaftlich belegbar ist, schrieb ich vor ein paar Jahren die Abschlussarbeit meines Hebammenstudiums darüber. Die Studien, die hierzu durchgeführt wurden, beinhalteten eine Yoga-Praxis, die nicht nur aus Körperübungen und Asanas, sondern auch aus diversen Atem-, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen sowie Meditationen bestand.

Die Ergebnisse zeigen, dass Yoga die Aktivität des Sympathikus mindert und die des Parasympathikus verstärkt, was einen Zustand der Tiefenentspannung und Erholung bedeutet. In den Studien zeigte sich, dass Yoga eine deutliche Reduktion von Stress und Angst zur Folge hat. Frauen, die Yoga in der Schwangerschaft praktiziert hatten, waren auch während der Geburt eher imstande, sich gut zu entspannen, und gaben ein höheres Wohlbefinden und ein deutlich geringeres Schmerzempfinden an. Weiterhin konnte eine insgesamt kürzere Geburtsdauer festgestellt werden.

Neben all diesen theoretisch und wissenschaftlich beschriebenen positiven Effekten von Yoga habe ich als Hebamme in den letzten Jahren auch selbst viele gute Erfahrungen damit gemacht. Zahlreiche Frauen

berichteten mir, dass sie ihre Yoga-Stunden genießen, weil sie sich dabei bewusst Zeit für sich selbst und ihr ungeborenes Kind nehmen und zur Ruhe kommen können.

Und auch während der Geburt fällt es diesen Frauen leichter, intuitiv die geeignete Gebärhaltung einzunehmen und die »richtige« Atmung anzuwenden. Beides ist ihnen vom Yoga her vertraut, und so wird insbesondere das Loslassen optimal gefördert. Denn manche Yoga-Haltungen ähneln den Geburtspositionen, vor allem die, bei denen es um das Öffnen und Lockerlassen des Beckens geht. Sie bekommen ein besseres Körpergefühl, spüren sich selbst intensiver, wissen, was ihnen guttut, und kennen ihre eigenen Grenzen. All diese Dinge können sich bei der Geburt bewähren und unterscheiden eine leidende Gebärende von einer selbstbewussten Frau. Eine Frau, die Vertrauen in ihren Körper hat, sich den Vorgängen in ihm bewusst ist und sich so den Wehen besser hingeben kann.

Als Hebamme wünsche ich mir für so viele Frauen wie möglich eine schöne Geburtserfahrung. Deshalb empfehle ich den Schwangeren, ihre eigenen, ganz persönlichen Methoden oder Strategien zu finden, die ihnen helfen, sich zu entspannen, zu zentrieren und sich in ihrem Körper wohlfühlen, um dieses Gefühl auch mit in die Geburt zu nehmen. In diesem Sinne wünsche ich allen Leserinnen eine großartige Zeit der Schwangerschaft und Geburt und natürlich viel Freude beim Üben!

Cornelia Mayr,  
September 2016

Cornelia Mayr ist mit viel Freude als Hebamme in der Privatklinik Döbling in Wien tätig.

4  
Yoga —  
wenn die  
gedanken zur  
ruhe kommen





### Was ist Yoga?

Die altindische Sprache Sanskrit und unsere deutsche Sprache gehören zu der indogermanischen Sprachfamilie. Die gemeinsamen Wurzeln zeigen sich darin, dass sich manche Wörter wie zum Beispiel Mutter und *matr* (vgl. lateinisch: *mater*), Herz und *hrd* (vgl. englisch: *heart*), Fuß und *pad* (vgl. lateinisch *pes*, für alle, die noch den Ausdruck *per pedes* für »zu Fuß gehen« kennen). Es gibt aber auch Sanskritbegriffe, die wir als Lehnwörter in den täglichen Sprachgebrauch aufgenommen haben, ohne dass uns vielleicht bewusst ist, dass wir in dem Moment Sanskrit sprechen, so zum Beispiel Dschungel, Orange, Lack und Pyjama.

Der Begriff *Yoga* stammt ebenfalls aus dem Sanskrit und bedeutet wörtlich »Joch«. Joche sind in der Landwirtschaft die älteste Form des Geschirrs. Sie werden Zugtieren um den Hals gelegt oder, etwa bei Ochsen, vor der Stirn oder im Nacken an den Hörnern befestigt, damit sie vor einen Wagen oder Pflug gespannt werden können. Durch dieses Anspannen an das Joch können die Tiere ihren Kopf nicht bewegen, was zur sprichwörtlichen »Unterjochung« führt.

Man kann den Begriff Yoga also als »Vereinigung« oder »Integration« verstehen, im Sinne von »Anschiiren« und »Anspannen« – zum Beispiel der Seele an den Körper –, oder aber auch als Erkennen der Zusammenhänge der größeren Verbindungen: meine Seele, mein Körper, ich, du, wir, alle Lebewesen, die Welt, der Kosmos ...

Es gibt viele verschiedene Formen des Yoga, oft mit einer eigenen Philosophie und Praxis. Häufig denken wir bei dem Begriff Yoga nur an körperliche Übung

gen, die sogenannten Asanas. Aber ich hoffe, du verstehst nach diesem einführenden Kapitel, dass die Bedeutung von Yoga weit über die reine körperliche Praxis hinausreicht. Yoga umfasst auch das Wissen der Chakren, der Mudras, der Bandhas, der Mantren und vieler Meditationen. Und dieses Gesamtpaket kann dir während deiner Schwangerschaft als Stütze dienen. Die philosophischen Grundlagen des Yoga wurden vor allem von dem indischen Gelehrten Patanjali im Yogasutra zusammengefasst, aber auch spirituell-philosophische Schriften wie die Bhagavad Gita und die Upanishaden informieren über Yoga-Grundlagen. Das Yogasutra definiert den Begriff »Yoga« zum Beispiel als einen Bewusstseinszustand, in dem unsere Gedankenströme zur Ruhe finden.

Wie lange es Yoga bereits gibt, ist nicht genau bekannt. Älteste Funde von Steinsiegeln und Tonfiguren im heutigen Pakistan entlang des Indusflusses, die Sitz- und Gebetspositionen zeigen, werden auf circa 2800 v. Chr. datiert, schriftliche Überlieferungen fehlen jedoch. Erst durch spätere Quellen wie den Veden (*veda* bedeutet Wissen), ab circa 1500 v. Chr. entstandene heilige Texte, gehen wir davon aus, dass Yoga schon vor über 4500 Jahren praktiziert wurde. Es ist sogar wahrscheinlich, dass die dem Yoga zugrunde liegende Philosophie noch älter ist. Da es sich bei den Veden jedoch um mündlich überlieferte Gesänge handelt, deren exakte Rezitation wichtig war, wurden sie lange nicht niedergeschrieben. Das Wissen durfte nur an bestimmte männliche Angehörige der höchsten Kaste, der Brahmanen, vermittelt werden.

### Die vier Wege des Yoga

Als letzter Teil der Veden gelten die Upanishaden; sie beschreiben bereits Atemübungen und das Zurück-

ziehen der Sinne (Pratyahara). Upanishaden bedeutet übersetzt so viel wie »sich in der Nähe des Gurus (Lehrers) oder zu seinen Füßen niedersetzen«. Die mittleren Upanishaden (um 400 v. Chr.) erwähnen mehrfach den Begriff Yoga und auch die wesentlichen Elemente des späteren Yoga-Systems. Im indischen Epos Mahabharata (um 300 v. Chr.) nimmt Yoga bereits einen bedeutenden Platz ein und wird als praktisches Gegenstück zu theoretischen philosophischen Lehren erwähnt. Mahabharata wird auch übersetzt als »die große Geschichte der Bharatas«, wobei Bharata sowohl einen indoarischen Stamm bezeichnen kann wie auch den indischen Subkontinent. Die für viele Yogis und Yoginis (männliche bzw. weibliche Yoga-Praktizierende) sehr wichtige Bhagavad Gita (»der Gesang des Erhabenen«) gilt als Teil des umfassenden Epos Mahabharata.

In der Gita, wie sie oft kurz und liebevoll genannt wird, lernen wir den jungen Fürsten Arjuna kennen, der sich vor Beginn eines großen Krieges, welchen das Mahabharata ausführlich beschreibt, auf dem Schlachtfeld von Kurukshetra die Frage stellen muss, ob er gegen seine Verwandten kämpfen will oder aufgibt. In diesem Moment offenbart sich sein Wagenlenker als Krishna, eine Inkarnation des Gottes Vishnu. Krishna kommen in der Bhagavad Gita, je nach Kontext, verschiedene Bedeutungen zu: Einmal wird er als das kosmische Selbst angesehen, das alles Lebende durchdringt; ein anderer Aspekt ist die Bedeutung als innere Göttlichkeit, eine Reflexion des kosmischen Selbst in jedem Lebewesen. Eine dritte Funktion ist die des spirituellen Lehrers. Die Überschriften der einzelnen Gesänge der Bhagavad Gita nennen jeweils eine besondere Form des Yoga, zum Beispiel Karma Yoga oder Jnana Yoga. Gott Vishnu offenbart Arjuna hierbei die vier Wege des Yoga:

Bhakti Yoga ist das Yoga der Hingabe. Hier werden Rituale wie Singen oder Beten praktiziert, um sich dem Göttlichen hinzugeben. Die Motivation eines Bhakti Yogis und einer Bhakti Yogini ist die Liebe.

Karma Yoga ist das Yoga des selbstlosen Dienstes. Der Karma Yogi und die Karma Yogini handeln, ohne dafür eine Gegenleistung zu erwarten. Der Weg des selbstlosen Dienstes an der Menschheit soll zur Freiheit aus dem Karma-Kreislauf führen.

Jnana Yoga ist das Yoga der Weisheit. Hier setzt der Yogi und die Yogini sich mit der Philosophie des Yoga auseinander und erforscht so auch die eigene Natur.

Raja Yoga ist die Königsdisziplin des Yoga. Es ist der Yoga-Weg, der sich am meisten durch seine Ganzheitlichkeit auszeichnet. Der Raja Yogi und die Raja Yogini erlangen den Weg zur Freiheit durch die Beherrschung des Geistes. Dies wiederum erfolgt über die Disziplinierung des Körpers.

Jedoch erwähnt Gott Vishnu in seiner Inkarnation als Krishna in der Gita ebenfalls, es sei ratsam, sich nicht auf einen Yoga-Weg zu beschränken, sondern alle Richtungen mit in die Yoga-Praxis aufzunehmen. Nur einen Weg zu gehen, würde ein Hindernis in der ganzheitlichen Entwicklung des Menschen hervorrufen.

Das bedeutendste Werk des Raja Yoga, das unserer klassischen Vorstellung von Yoga am nächsten kommt, ist das bereits erwähnte Yogasutra des Patanjali (um 200 n. Chr.). *Sutra* bedeutet »Faden«, das Yogasutra kann also als Leitfaden für Yoga gesehen werden. Es versuchte, die damals vorherrschenden Yoga-Praktiken wie verschiedene Fäden zusammenzufassen. Patanjalis Fokus liegt auf dem Geist

des Menschen, seinen Möglichkeiten und Begrenzungen. Unter Yoga versteht er, dass die Qualität unseres Geistes einen Punkt erreicht, an dem wir in der Lage sind, Dinge und Situationen klarer zu erkennen. Um diesen Zustand zu erreichen, stellt er im Yogasutra unter anderem den achtgliedrigen Pfad Ashtanga (*ashta* bedeutet »acht«, *anga* »Teile«) des Yoga dar, der auch unter dem Namen Raja Yogasutra bekannt ist:

- 1 *Yama*: Unsere Haltung gegenüber unserer Umgebung
- 2 *Niyama*: Unsere Haltung gegenüber uns selbst
- 3 *Asana*: Die Praxis der Körperübungen
- 4 *Pranayama*: Die Praxis der Atemübungen
- 5 *Pratyahara*: Das Nach-innen-Richten der Gedanken
- 6 *Dharana*: Die Fähigkeit, unseren Geist auszurichten
- 7 *Dhyana*: Die Fähigkeit, unseren Geist kontinuierlich in einer Verbindung mit dem, was wir verstehen wollen, verweilen zu lassen.
- 8 *Samadhi*: Die vollkommene Vereinigung mit einem Objekt, das wir verstehen wollen.

Patanjali stellt uns hier also einen Weg und Übungen vor, durch den wir unsere Gedanken (*vrtti*) und unseren Geist (*citta*) beruhigen (*nirodha*) können: »Sind die Gedanken im Geist zur Ruhe gebracht, verwirklicht man sein wahres Wesen.« (Sukadev Bretz)

Die Hatha Yoga Pradipika (14. Jh. n. Chr.) von Svata-marama verfasst, legt nun weiterführend die Techniken dar, die den Körper und körperliche Übungen als effektives Mittel zum Erreichen der existenziellen und spirituellen Ziele des Yoga einbeziehen.

Für die Arbeit mit Schwangeren ist die Form des Hatha Yoga, die als Teil des Raja Yoga betrachtet werden kann, sehr weit verbreitet. *Hatha* bedeutet auf Sanskrit »Gewalt« oder »Kraft« die zur Erreichung eines Ziels aufgebracht werden muss. Keiner wörtlichen Übersetzung entstammt die aus dem Tantrismus übernommene Deutung als Verbindung einander entgegengesetzter Energien: *ha* steht für Sonne, heiß, männlich, *tha* für Mond, kühl, weiblich. Dieses Verständnis verweist auf viele weitere Gegensätze, die im Hatha Yoga von Bedeutung sind: Einatmen und Ausatmen, Anspannen und Entspannen, Aktivität und Ruhe, Vor und Zurück, Links und Rechts ...

Ursprünglich war Yoga, wie wir anhand der vier Yoga-Wege sehen, also ein rein spiritueller Weg, der vor allem die Suche nach Erleuchtung durch Meditation zum Ziel hatte. Die vielen Asanas des Raja Yoga bzw. Hatha Yoga und vieler weiterer Strömungen entstanden erst im Laufe der Zeit. Ihr vorrangiges Ziel bestand bei den ältesten Schulen darin, den Körper so zu kräftigen und zu mobilisieren, dass er möglichst beschwerdefrei über einen längeren Zeitraum im Meditationssitz verweilen konnte. Mit der Zeit erkannte man immer mehr die positive Wirkung der körperlichen Übungen auf das gesamte Wohlbefinden des Menschen, sowie auf Kraft und Ausdauervermögen. Die Asanas wurden weiterentwickelt, weiter erforscht und in den verschiedensten Schulen anders umgesetzt.

## Chakras

Wie in den vorangegangenen Kapiteln aufgezeigt, umfasst Yoga mehr als »nur« die körperliche Praxis, auch energetische Grundlagen waren immer ein Teil der Asanas. Mit Chakra (Sanskrit, wörtlich: »Rad«, »Diskus«, »Kreis«) werden in der indischen Philosophie die subtilen Energiezentren zwischen dem physischen Körper und dem feinstofflichen Körper des Menschen bezeichnet. Miteinander verbunden sind sie durch Energiekanäle (Nadis). Diese durchlaufen, laut indischen Schriften, unseren gesamten Körper und treffen sich an mehreren Punkten. Sieben dieser Knotenpunkte bzw. Chakren werden entlang der Wirbelsäule bzw. in der senkrechten Mittelachse des Körpers lokalisiert. Diese Mittelachse wird als Shushumna-Nadi bezeichnet, durch die auch die menschliche Urenergie bzw. die Kundalini-Kraft aufsteigen kann. Sie wird meist »wie eine Schlange zusammengerollt« im untersten Zentrum, dem Muladhara-Chakra abgebildet. Verschiedene Lehren und Schulen variieren in ihren Auffassungen bezüglich Details wie Anzahl und genauer Lokalisation der Chakren; meist geht man heute, besonders im Tantrismus und im Hatha-Yoga, von einem System mit sieben Hauptchakren aus.

Als Hauptchakren gelten, von oben beginnend:

- Sahasrara, das Kronen- oder Scheitelchakra, (als tausendblättriger Lotos symbolisiert)
- Ajnya, Stirnchakra (zwei Blätter)
- Vishuddha, Hals- oder Kehlchakra (sechzehn Blätter)
- Anahata, das Herzchakra (zwölf Blätter)
- Svadhisthana, das Sakral- oder Sexualchakra (sechs Blätter)
- Manipura, Nabel- oder Solarplexuschakra (zehn Blätter)
- Muladhara, als Wurzelchakra bezeichnet (vier Blätter)

## Mudras

Mudra bedeutet aus dem Sanskrit übersetzt »Siegel«. Mudras sollen Freude bringen, Prana (Lebensenergie) in Richtung Kronenchakra richten und die Kundalini erwecken. Mudras sind entweder Finger- oder Körperhaltungen, bei denen es sich um eine fortgeschrittene Yogapraxis handelt, die eher auf der mentalen als auf der physischen Ebene stattfindet. Mehr zum Thema Mudras kannst du den einzelnen Trimester-Hinweisen in diesem Buch entnehmen.

## Bandhas

Bandhas sind Verschlüsse, die der Yogi oder die Yogini mit seinem bzw. ihrem Körper erzeugt, um zu verhindern, dass Prana verloren geht. Auch die Bhandas haben physische, psychische und spirituelle Wirkungen. Ein Bhandas ist beispielsweise das Mula-Bhandas, bei dem wir den Beckenboden fest zusammen ziehen. Weitere Hinweise zu den Bandhas findest du bei den speziellen Asanas, die ein Anspannen der Bandhas während der Schwangerschaft ermöglichen.

## Mantras

Übersetzt bedeutet Mantra »Werkzeug zum Denken«. Bei den Bija-Mantras handelt es sich um bestimmte Buchstabenabfolgen, die rezitiert werden. Ein Beispiel hierfür ist das Bija-Mantra »OM«. Es ist

das umfassendste und erhabenste Symbol der hinduistischen Philosophie und wurde zum ersten Mal in den Upanishaden verwendet; es symbolisiert die Entstehung der Welt, den ersten »Urton«. Später wurde »OM« als die Verbindung der drei Klänge *a*, *u* und *m* zum Objekt der Meditation. Unter anderem steht es für die Triade der Götter Brahma, Vishnu und Shiva bzw. Shakti, Vishnu und Shiva. Es gilt in allen hinduistischen Schulen als das heiligste aller Mantren.

Ein Mantra zu rezitieren, soll durch seine Schwingungen den Menschen auf der körperlichen und emotionalen Ebene erreichen und ebenfalls die Erweckung der Kundalini-Kraft begünstigen. Neben den Bija-Mantras gibt es Mantras, die dazu dienen sollen, das Göttliche zu erbitten, zum Beispiel während eines Rituals. Eines dieser Mantras ist »Hari Om«. Das Wiederholen dieser Mantras kann ebenfalls geschehen, während wir in einer Asana verweilen, und dazu beitragen, meditative Zustände zu erreichen. Weitere Mantren findest du bei den Meditationen für das erste Trimester.

### Visualisierungen und Meditation

Die Visualisierungen und Meditationen dienen im Hatha Yoga ebenfalls dazu, den Geist zu beruhigen. Im Schwangeren-Yoga sind sie ein ganz wichtiger Teil, der meiner Meinung nach in viel zu vielen »modernen« Yoga-Studios aus Sorge vor zu viel Esoterik weggelassen wird. Da das Thema Schwangerschaft bzw. Schwangerschaftsverlauf und vor allem Geburtsverlauf mit so vielen Ängsten behaftet ist, empfinde ich es als Yoga-Lehrerin als unbedingte Notwendigkeit, mich im Rahmen einer Yoga-Stunde auch diesem Thema zuzuwenden: »Denn wenn Yoga nicht nur aus Bewegung besteht, sondern auch Entspannungs-

übungen und Meditationen dazugehören, kann es großen Einfluss auf die physische und psychische Situation haben. Durch Yoga wird die Fähigkeit der Frau gestärkt, mit äußeren Umständen gelassener umzugehen (...) Sie bekommen ein besseres Körpergefühl, spüren sich selbst wieder, wissen, was ihnen guttut und kennen ihre eigenen Grenzen.« (Marion Stüwe) In diesem Sinne können wir uns mit Visualisierungen und Meditationen im Schwangeren-Yoga auch mental auf die Geburt vorbereiten.

### Asanas – Die gehaltenen Stellungen

Wenn wir heutzutage sagen: »Ich gehe jetzt zum Yoga«, ist das eigentlich eine sehr ungenaue Aussage, denn Yoga umfasst so viel mehr als das, was wir in 60 bis 90 Minuten praktizieren. Eigentlich sollten wir sagen: »Ich gehe jetzt Pranayama und Asanas praktizieren.«

Das Wort *Asana* entspringt der Sanskritwurzel *as* und bedeutet »sitzen«. In den alten Yoga-Schriften heißt es, dass es sich bei einer Asana um eine erdende Sitzhaltung handelt, die man angemessen für die Meditation eingenommen hat. Da der Körper als Hülle des Geistes betrachtet wurde, entwickelten sich mit der Zeit immer mehr Asanas (Körperhaltungen), in denen der Yogi bzw. die Yogini Tiere, Götter oder Pflanzen nachahmte, um deren Kräfte und Schönheit zu erlangen. Das höchste Ziel im Yoga war jedoch stets die Beruhigung der Gedanken, die Vereinigung von Körper, Geist und Seele. Durch die gehaltenen Körperstellungen sollte ein Bewusstsein für den eigenen Körper entstehen.

Der Yoga-Meister Pathabi Jois zitierte immer wieder gerne einen Abschnitt des Yogasutra: »sthira suk-

ham asanam«. Dies bedeutet übersetzt: Durch die Praxis mit Kraft (*sthira*) und Gelassenheit (*sukham*) entsteht Harmonie im physischen Körper. So gibt es Asanas, die die Rumpfmuskulatur stärken, und jene, die die Atmung verändern oder vertiefen. Alle Asanas wirken jedoch beruhigend auf den Körper und machen uns als Yoga-Praktizierende sensibler für unsere Bedürfnisse. So sind wir in der Lage, bei einer Krankheit die Symptome früher wahrzunehmen oder auch unser Verhalten im Alltag besser zu reflektieren. Dies kommt gerade Schwangeren besonders zugute.

Heutzutage gibt es über 1000 verschiedene Asanas, die meisten davon sind moderne Variationen von altbewährten Körperhaltungen, und je nach Yoga-Tradition und Yoga-Schule können schon einzelne leichte Veränderungen der Hand- oder Fußstellung der Asana einen neuen Namen und einen neuen Fokus geben. Die meisten davon entstehen dennoch aus den Hauptebenen:

- Sitzhaltungen
- Rückenlagehaltungen
- Bauchlagehaltungen
- Kniendehaltungen
- Standhaltungen

Hinzu kommen die Variationen

- Umkehrhaltungen
- Armgestütztehaltungen
- Gleichgewichtshaltungen
- Vorbeugen
- Rückbeugen
- Seitbeugen
- Drehungen



Im Rahmen einer Yoga-Stunde für Schwangere versuchen wir, alle diese Ebenen und Variationen einzubauen, nur auf die Bauchlagehaltungen sollten wir verzichten und nehmen daher die Seitenlagehaltungen hinzu!

Den jeweiligen Sanskrit-Namen einer Asana herauszufinden, ist im Übrigen gar nicht so leicht, da alle Asanas, die wir heutzutage kennen, verschiedenen Schulen und Traditionen entspringen. Manche Asanas werden in der Hatha Yoga Pradipika aus dem 14. Jahrhundert erklärt, wie zum Beispiel der Schulterstand, andere finden sogar bereits im Ramayana (4. Jh. v. Chr.) Erwähnung, zum Beispiel der Kopfstand.

Im Rahmen dieses Buches habe ich versucht, die geläufigsten Sanskrit-Namen einzubinden und auch zu übersetzen; manche klassische Asanas werden jedoch für Schwangere so weit abgeändert, dass sie nur mehr entfernt an das Original erinnern. Dennoch macht es immer Sinn, eine Asana zunächst sanft aus-

## Yoga für Schwangere

zuführen, bevor es bei zu schnellen Ausführungen von schwierigen Stellungen zu Verletzungen kommt. Bei meinen Recherchen zu diesem Buch konnte ich nicht zu allen Positionen, die im Unterricht mit Schwangeren oft verwendet werden, Sanskrit-Bezeichnungen finden, daher wurden einige von mir neu eingeführt und es würde mich freuen, wenn sie von nun an Verwendung finden, beispielsweise Sup-ta Padashithili – Fußgelenklockerung, Ardha Dhanurasana – der halbe Bogen, Vritti Ardha Dhanurasana – der bewegte halbe Bogen, sowie einige weitere.

Diese Namensgebungen soll es Praktizierenden erleichtern, die Asanas für Schwangere korrekt in eine Yoga-Einheit einzubinden. Das beste Beispiel hierfür stellt die Stellung Dhanurasana, der Bogen, dar. In einer klassischen Hatha-Yoga-Einheit ist sie ein wichtiger Bestandteil, jedoch sollten Schwangere Asanas in der Bauchlage vermeiden. Variieren wir den Bogen in die Seitenlage, erzielen wir eine ähnliche, jedoch sanftere Wirkung und gefährden dabei die Schwangerschaft nicht. Weitere Abwandlungen klassischer Asanas werden im Rahmen der Übungen für die Schwangerschaftstrimester vorgestellt.

## Frauen und Yoga

Die Geschichte des Yoga ist auf den ersten Blick sehr männlich geprägt. Jedoch werden in den Schriften der Veden Frauen und Männer meist noch gleichgestellt erwähnt, hier wird auch beschrieben, dass Frauen bereits damals unterrichtet. So finden zum Beispiel im Rigveda (ältester Teil der Veden) und im Samaveda (ca. 1000 v. Chr.) bereits einige Frauen Erwähnung, die als Seherinnen oder Rishikas bezeichnet werden.

Die Frau in ihrer Mutterrolle wurde in der indischen Tradition stets geehrt und als Guruji bzw. Göttin betrachtet, es gehört zu den selbstverständlichen Tugenden im Hinduismus, die Mutter zu verehren. In Indien spielt seit dem Altertum die Verehrung des Prinzips der Göttlichen Mutter eine sehr große Rolle. Die Göttliche Mutter gilt als übermächtig und sie wird letztlich in allem, was wahrnehmbar ist, verehrt. So sind auch in diesem Sinne Frauen als Manifestationen der Göttlichen Mutter zu betrachten und entsprechend mit ihnen umzugehen.

Im Rigveda heißt es (Vers 10.191.3):

*Oh Frauen! Diese Mantras werden ebenso euch gegeben. Mögen auch eure Gedanken in Harmonie sein und mögen eure Versammlungen ohne Unterschied für alle offen sein. Da euer Bewusstsein und euer Geist harmonisch sein soll, gebe ich euch diese Mantras ebenso wie den Männern und ich gebe euch die Fähigkeit die Kraft der Mantras zu absorbieren.*

Yoga ist also eine alte Tradition, entwickelt nicht ausschließlich nur von Männern, sondern von Männern und Frauen, um ihnen den Weg zu innerem Frieden und Erleuchtung zu ermöglichen.

Mit dem Aufkommen des Brahmanismus (in Indien um 800 bis 500 v. Chr. dominierend) und der Weitergabe der rituellen Texte in einer männlich definierten Tradition änderte sich dies. Wesentliche Fundamente aller indischen Religionen wurden in dieser Zeit gelegt, wie etwa die Vorstellung von Samsara, dem sich wiederholenden Kreislauf von Geburt und Tod, sowie das Gesetz des Karma. Die ebenfalls zu dieser Zeit entstandene Manusmriti (»Manus Gesetzbuch«) fasst die Rolle der Frau zur damaligen Zeit zusammen:

*Als junges Mädchen gehört die Frau ihrem Vater, als Verheiratete ihrem Ehemann und als Witwe ihren Söhnen und Verwandten, denn eine Frau darf niemals unabhängig sein.*

Frauen wurden nun plötzlich als Hindernis auf dem Weg zur Erleuchtung betrachtet, sie waren bei Ritualen nicht mehr willkommen und gleichgesetzt mit schmutzigem Wasser und verrotteten Früchten, also Dingen, die Männer meiden sollten. Wollten Frauen sich mit indischer Philosophie beschäftigen oder Yoga praktizieren, mussten sie sich von ihrem gesellschaftlichen Leben und ihrem sozusagen angestammten Platz in der Familie trennen.

Für uns Frauen aus »dem Westen« ist der freie Zugang zu Yoga-Literatur und Yoga-Praxis selbstverständlich, aber die erneute völlige Gleichberechtigung der Frauen in Indien hat noch einen weiten Weg vor sich.

## Wie die Yogabewegung in den Westen kam

Oft lesen wir, dass Yoga in den 1970er-Jahren seinen Durchbruch im Westen hatte. Dies mag wohl für den amerikanischen Raum gelten, in Europa jedoch kann die Auseinandersetzung mit indischer Philosophie auf eine viel ältere Tradition zurückblicken. Bereits Alexander der Große begegnete auf seinem Indienfeldzug (326 v. Chr.) nach der Unterwerfung des Perserreichs indischen Asketen, die die Griechen als Gymnosophisten bezeichneten (von altgriechisch *gymnos*, »nackt«, und *sophia*, »Weisheit«).

In der Neuzeit setzten sich große Philosophen wie Kant und Schopenhauer mit dem Wissen der indischen Philosophie auseinander, und viele der grund-

legenden heiligen Texte und Epen wurden ins Deutsche übersetzt. Wichtig für »Yoga auf dem Weg nach Westen« (so der Titel des sehr lesenswerten Buchs des österreichischen Iyengar-Yoga-Lehrers Karl Bailer) war das Jahr 1893, als Swami Vivekananda vor dem ersten Weltparlament der Religionen einen Vortrag über die Philosophie des Vedanta und der vier Yoga-Wege hielt, der für viel Aufsehen und weiteres Interesse sorgte.

Vertreter der Lebensreformbewegung, die seit der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts immer mehr Anhänger fand und sich als Gegenentwurf zur beginnenden Industriegesellschaft verstand, orientierten sich geistig auch an Yoga und anderen östlichen Weisheitslehren – kein Wunder, dass wir im deutschsprachigen Raum eine lange Tradition des Vegetarismus haben. Unsere Reformhäuser und Naturkostläden, ja selbst heutige Drogeriemarktketten besannen sich in ihren Ursprüngen auf ähnliche Inhalte wie die klassische Yoga-Philosophie: zurück zur Basis, zum Natürlichen, eins werden mit der Natur.

## Modernes Yoga

Die prägenden Lehrer für unsere heutigen Hatha-Yoga-Stile waren ganz sicher Tirumalai Krishnamacharya (1888–1989) und Swami Sivananda (1887–1963). Beide bildeten auch sehr charismatische Frauen als Yoga-Lehrerinnen aus.

Swami Sivananda Radha (1911–1995) wurde als Sylvia Hellman in Deutschland geboren, übersiedelte aber 1951 nach Kanada und wurde kanadische Staatsbürgerin. Eine Vision soll sie bis zu ihrem Guru Swami Sivananda nach Rishikesh in Indien gebracht haben. Bei ihrem ersten Besuch verbrachte sie sechs Monate im Ashram und erhielt

eine intensive Einführung in die Spiritualität und die Philosophie und Praxis des Yoga. In dieser Zeit entschied sie sich, ihr Leben dem Dienst am Nächsten zu widmen. Sie wurde 1956 als Sannyasi initiiert und nahm den Namen Swami Sivananda Radha an. Sie gründete erste Yoga-Zentren in Kanada und verfasste mehrere Bücher, beispielsweise *Kundalini Praxis* und *Geheimnis Hatha Yoga*.

Indra Devi (1899–2002) war eine populäre Schülerin von T. Krishnamacharya. Ihr weltlicher Name lautete Eugenie Peterson, sie war Tochter eines Schweden und einer Russin. In Lettland aufgewachsen, besuchte sie die Schauspielschule in Moskau und floh nach der kommunistischen Machtübernahme nach Berlin. Inspiriert durch einige Bücher über Yoga und dem Werk Rabindranath Tagores begab sie sich nach Indien, wo sie unter ihrem Künstlernamen Indra Devi in vielen Hindi-Filmen mitspielte. Als erste Frau aus dem Westen wurde sie Schülerin von T. Krishnamacharya, von dem sie auch ihre Ausbildung als Yoga-Lehrerin erhielt. Danach unterrichtete sie viele Berühmtheiten in den USA, unter anderem Greta Garbo. Später lehrte sie Yoga in Argentinien, nachdem sie 1966 Anhängerin von Sathya Sai Baba geworden war.

Weitere bekannte Schüler von T. Krishnamacharya sind K. Pattabhi Jois und B. K. S. Iyengar. Krishna Pattabhi Jois (1915–2009) war von 1927 bis 1945 Schüler von T. Krishnamacharya. Das von ihm gelehrt Hatha-Yoga-System ist heute unter dem Namen »Ashtanga Yoga« bzw. »Ashtanga (Vinyasa) Yoga« bekannt. Der Name »Ashtanga Yoga« verweist auf den achtgliedrigen Pfad des Patanjali, der den geistigen Hintergrund seines Systems aus Asana und Pranayama bildet. K. Pattabhi Jois bezog sich

außerdem auf Krishnamacharyas Vinyasa-Krama-Prinzip. »Vinyasa« bedeutet eine Asana-Praxis, in der die Asana nicht statisch als gehaltene Stellung ausgeführt wird, sondern dynamisch in einer festgelegten Bewegungsabfolge mit dem Atem verknüpft wird.

Der zweite bis heute hin sehr einflussreiche Schüler von T. Krishnamacharya ging einen ganz anderen Weg. Bellur Krishnamachar Sundararaja (B. K. S.) Iyengar (1918–2004) ordnete die Asanas systematisch. Er gilt als einer der führenden Yoga-Lehrer weltweit und praktizierte und unterrichtete Yoga über mehr als 75 Jahre. Er schrieb zahlreiche Bücher über Praxis und Philosophie des Yoga. Die bekanntesten sind *Licht auf Yoga*, *Licht auf Pranayama* und *Der Urquell des Yoga, die Yoga-Sutras des Patanjali*. In vielen Stunden täglicher Übungen und experimentellem Selbststudium verschiedener Techniken entwickelte er seinen unorthodoxen Stil, indem er Hilfsmittel wie Kissen, Stühle, Seile und Holzklötze verwendete, um die Wirkung der Asanas zu steigern oder Probleme der Ausübung aufgrund von Behinderungen zu umgehen.

Seine Tochter Geeta S. Iyengar lehrt seit 1962 Yoga. Sie steht in der Nachfolge ihres berühmten Vaters und hat ein intensives Studium der indischen Philosophie und Medizin absolviert. Sie ist die Leiterin des Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RI-MYI) in Poona und gibt weltweit Yoga-Seminare. Ihr bereits erwähntes Buch *Yoga für die Frau* gilt als ein Standardwerk und beeinflusste auch die geburtsvorbereitende Schwangerschaftsgymnastik.

Sei es, um einen Ausgleich zu den erhöhten beruflichen Anforderungen zu finden oder um sich har-

monisch auf die Geburt eines Kindes vorzubereiten: Überall auf der Welt sind die Yoga-Kurse nun voll mit Frauen. Die lange Zeit, in der die Disziplin männlich dominiert war, ist vorbei. Selbst Kinderyoga-Kurse werden meist zu einem großen Anteil von Mädchen besucht – die moderne Art des Yoga-Unterrichts scheint uns Frauen anzusprechen!

Frauen waren übrigens auch die Vorreiterinnen bei der Vermittlung von Yoga über das Fernsehen. Ab den 1970er-Jahren unterrichtete Lilia Folan Hatha Yoga im amerikanischen Fernsehprogramm, in Kanada wurde Kareen Zebroffs halbstündiger Yoga-Kurs ausgestrahlt. Und ab Oktober 1973 präsentierte die deutschstämmige Zebroff ihre Übungen auch im deutschen Fernsehen, zunächst unter dem Titel »Yoga für Jeden« in der Sendung *Die Sport-Information*, dann ab Januar 1975 im Magazin *Die Drehscheibe*. Gemeinsam mit ihrem Mann veröffentlichte Zebroff 1974 außerdem das Buch *Yoga für Mütter und Kinder*.

Die bekannte Schülerin von B. K. S. Iyengar Angela Farmer ist heute bereits über siebzig und unterrichtet nach wie vor. Die Yoga-Koryphäe fasste ihre Entwicklung im Yoga einmal wie folgt zusammen: »Die einzigen Vorbilder waren lange Zeit männliche Yoga-Lehrende. Mir wurde klar, dass ich Yoga aus einer männlichen Grundeinstellung heraus praktizierte. Ich hatte die Vorstellung eines alten Yogis, der in einer Höhle sitzt und am Ende einer langen Reise etwas erreichen will. Das war eine wichtige Erkenntnis für mein Yoga. Ich begann die feminine Seite in mir und meine Praxis aufzunehmen.«

Linda Sparrowe, die ehemalige Herausgeberin des *Yoga Journal*, ist sich sicher: »Frauen haben das ge-

samte Konzept dessen, was Yoga bedeutet, verändert. Nämlich nicht nur Yoga zu machen, sondern auch die Art und Weise, wie wir es in unser Leben integrieren.«

Nischala Joy Devi, eine international anerkannte Ausbilderin von Yoga-LehrerInnen und 25 Jahre lang direkte Schülerin Swami Satchidanandas (ein Schüler Swami Sivanandas), sieht eine starke weibliche Veränderungskraft im modernen Yoga: »Frauen haben Herz und Intuition ins Yoga gebracht.«

Und die populäre Flow-Yoga-Lehrerin Siva Rea meint: »Ohne diese Pionierinnen des Yoga, die Yoga in den Westen gebracht haben, hätten wir unsere heutige Praxis nicht. Frauen haben das Yoga zum Mainstream gemacht.«

In unserer modernen, hektischen Welt werden Frauen überstimuliert. Die Werbung beeinflusst uns ständig damit, wie wir sein sollen, wie wir zu agieren haben und vor allem, wie wir aussehen sollen. Yoga hilft uns dabei, so sein zu können, wie wir sind. Die Atemübungen, das Körperbewusstsein, die Meditationen helfen uns, Stress abzubauen und mentale Freiheit zu erlangen, und dies ist auch das Beste, was Schwangere tun können, um ihrem Baby den bestmöglichen Start in sein Leben zu ermöglichen.



# yoga in der schwangerschaft



Die Zeit der Schwangerschaft ist unbestritten eine besondere Phase im Leben einer Frau und geprägt von vielen Höhen und Tiefen. Doch das permanente Glücksgefühl, von dem wir häufig hören und lesen, will sich manchmal nicht so recht einstellen. Kommen dann auch noch körperliche Probleme hinzu, wie Rückenschmerzen, Wasseransammlungen in den Händen und Beinen, Übelkeit und Schwindelgefühl, so wird die erhoffte schönste Zeit im Leben einer Frau schnell einmal zu einer nicht zu enden scheinenden Qual. Sowohl der Körper wie die Bedürfnisse verändern sich, und als Schwangere durchleben wir von Woche zu Woche hormonelle Schwankungen, das Becken weitet sich, die Bauchorgane müssen sich mit immer weniger Platz zufriedengeben, wodurch wiederum die Verdauung träger werden kann und wir uns müde und energielos fühlen.

Aber auch wenn die körperlichen Veränderungen unvermeidlich sind, müssen sie nicht zu Schmerzen und Unbehagen führen. Dabei hilft es, sich regelmäßig zu bewegen, bewusste Atemübungen auszuführen und den Körper auch während der Schwangerschaft mit Yoga-Übungen – angepasst an die jeweiligen Bedürfnisse der einzelnen Schwangerschaftswochen – zu dehnen und zu stärken. Der Rücken wird kräftiger, Schultern, Nacken und Gelenke geschmeidiger, zu Wasseransammlungen und Trägheitsgefühlen wird es gar nicht erst kommen, und auch innere Ängste werden vermindert. Durch Yoga lernen wir unseren Körper während der Schwangerschaft besser kennen, können einen guten Kontakt zu unserem noch nicht geborenen Kind aufbauen und fühlen uns fit für die Geburt.

Auch auf den Fötus wirken die sanften Übungen positiv: Er wird optimal mit sauerstoffreichem Blut versorgt und profitiert aufgrund der meditativen, entspannen-

*Das Kind in ihrem Bauch ist vollkommen davon abhängig, wie die Mutter es trägt und wie sie sich während der Schwangerschaft fühlt. Darum ist ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht die beste Grundlage für die physische, geistige und spirituelle Entwicklung des Kindes.*

B. K. S. Iyengar

den Elemente des Yoga-Unterrichts hinsichtlich seines Wachstums und seiner Gesundheit.

Als Yoga-Lehrerin durfte ich seit 2009 bereits über 2000 Frauen während ihrer Schwangerschaft und auch noch viele Monate nach der Geburt begleiten, und immer wieder stelle ich fest, dass die regelmäßigen Yoga-Übungen sie körperlich und psychisch gestärkt haben und die Geburten leichter und schneller vonstattengegangen sind.

Als Unterrichtende müssen wir uns in einer Yoga-Stunde für Schwangere immer darüber bewusst sein, dass wir auf mehrere Ebenen zu achten haben, um den Bedürfnissen der Schwangeren gerecht zu werden:

- Die Schwangere soll sich körperlich fit fühlen. Die Yoga-Übungen sollen sie, abgestimmt auf die Bedürfnisse in den einzelnen Schwangerschaftswochen, hierbei begleiten und unterstützen.
- Die Yoga-Übungen sollen in Variationen ausgeführt werden, die es den Teilnehmerinnen ermöglicht, sie auch mit Babybauch gut auszuführen.

- Die Schwangere hat bis zu zwei Liter mehr Blut im Körper, was bei Umkehrstellungen zusätzlich zu Schwindelgefühl führen kann; daher sollten diese Positionen nur kurz gehalten werden.
- Übungen, die den positiven Schwangerschaftsverlauf gefährden würden, sind unbedingt zu unterlassen.
- Eine Yoga-Stunde mit Schwangeren sollte mehrere geburtsvorbereitende Atemübungen sowie eine umfassende Endentspannung beinhalten und den Fokus nicht nur auf die Asanas lenken.
- Da die Schwangerschaft auch eine sehr emotionale Zeit ist, sollten sich die Unterrichtenden auch Zeit für Gespräche mit einzelnen Teilnehmerinnen und in der Gruppe nehmen.
- Unterrichtende von Yoga-Stunden für Schwangere sollten über die Beschwerden, die im Verlauf der Schwangerschaft auftreten können, Bescheid wissen und hier mit gezielten Übungsabläufen Linderung schaffen.
- Jede Yoga-Stunde soll die Schwangerschaft erleichtern, auf die Geburt und auf den danach folgenden Alltag vorbereiten.
- Es sollte gedanklich immer präsent sein, dass auch der Fötus im Bauch während der Yoga-Stunde anwesend ist und dass ebenfalls auf seine/ihre Bedürfnisse eingegangen werden muss. Daher ist während der Yoga-Stunde Stress zu vermeiden, und die Atmung wird nicht angehalten, damit der Fötus weiterhin gut mit sauerstoffreichem Blut versorgt bleibt. Bei Lagewechseln wird darauf Rücksicht genommen, wie der Fötus im Bauch liegt, und die Position sofort variiert, wenn sie bei der Schwangeren Schmerzen auslöst.

B. K. S. Iyengar war aufgrund seines großen Wissens über die Philosophie und Wirkungsweise des Yoga überzeugt davon, dass Yoga Frauen dabei helfen kann, ein widerstandsfähiges und gesundes Kind zu gebären, da sich der Körper der Schwangeren durch die Übungen kräftigt und sich gleichzeitig Verspannungen lösen können:

*Durch das Ausstrecken und Dehnen bei den Asanas und Atemübungen entsteht so viel Raum in ihrem Leib, dass das Kind sich strecken, strampeln und sich bewegen kann und leichter aus ihr herausfinden wird. Die Wehen werden nicht mehr wehtun. Es wird eine Freude sein in ihrem Gebären, ein Gefühl von Freiheit, Erfüllung und unbeschreiblicher Liebe.*

## Schwangerschaftsphasen

Im Laufe von 40 Wochen entwickelt sich während der Schwangerschaft in unserem Körper eine befruchtete Eizelle zu einem vollständigen kleinen Menschen. Dies ist ein wundervoller, aber auch sehr komplizierter Prozess, und bevor wir uns mit den Yoga-Übungen zum jeweiligen Trimester oder Trimenon befassen, ist es sinnvoll, zunächst die Entwicklung dieses kleinen Wunders zu betrachten – schließlich machen wir unsere Yoga-Übungen während der Schwangerschaft stets zu zweit. Im Folgenden findest du eine kurze Übersicht über die Schwangerschaftsphasen: von Monat zu Monat, von Woche zu Woche, von der Eizelle über Embryo und Fötus bis zum geburtsreifen Kind.

### Das erste Trimester (5.–12. SSW)

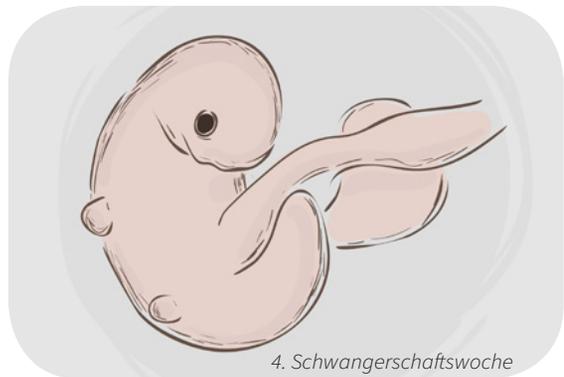
**Kennst du den Satz:** »Die ersten beiden Wochen der Schwangerschaft bekommt die Frau ge-

schenkt«? Das stimmt wirklich, denn medizinisch gesehen beginnt die Schwangerschaft bereits mit dem ersten Tag der letzten Menstruation, auch wenn die Befruchtung eigentlich erst zwei Wochen später stattfindet. Zu dem Zeitpunkt, an dem deine nächste Menstruation ausfällt und der Schwangerschaftstest ein positives Ergebnis zeigt, wissen wir, dass das kleine Wunder in deinem Bauch schon zwei Wochen alt ist und dass du bereits seit vier Wochen schwanger bist! Nun beginnt die Zeit der Einnistung. Für dich bedeutet dies vor allem eine Zeit der Umstellung. Deine Hormone »spielen verrückt«, und auch dein Organismus muss sich umstellen: Dein Sauerstoffbedarf erhöht sich, ebenso deine Herzfrequenz, dein Blutdruck wird labil – das heißt, mal steigt er und dir wird ganz schön heiß, und mal sinkt er und du wirst sehr müde. Deine hormonelle Umstellung sorgt dafür, dass deine Sehnen, Bänder und Gelenke sich auflockern – eigentlich ideal fürs Yoga, könnte man meinen. Dennoch musst du vorsichtig sein, denn du sollst deine Bänder ja nicht überdehnen.

In den ersten drei Schwangerschaftsmonaten ist äußerlich meist noch nichts zu sehen. Im Inneren deines Bauches geschieht dafür umso mehr: Noch bevor du überhaupt wusstest, dass du schwanger bist, war die befruchtete Eizelle bereits dabei, sich zu teilen und sich im Eiltempo weiterzuentwickeln. Aus der befruchteten Eizelle entsteht ein winziger Mensch, außerdem die Nachgeburt und das Fruchtwasser. Dies ist ein sehr komplexer Prozess, und es ist daher auch nicht verwunderlich, dass dabei manchmal etwas schiefgehen kann. Eine Fehlgeburt wird meist aufgrund eines Fehlers im Körperbau des Embryos ausgelöst und ist daher genetisch bedingt. Der Grund ist also meist

nicht, dass du etwas falsch gemacht hättest, solange du dich gesund ernährst, nicht rauchst und vor allem keinen Alkohol konsumierst; auch zu viel Stress solltest du meiden. Glücklicherweise enden jedoch nur sehr wenige Schwangerschaften mit einer Fehlgeburt.

### Monat 1



**5. Woche:** Sicher eine spannende Woche für dich, denn deine Menstruation bleibt aus und dein Schwangerschaftstest zeigt ein positives Ergebnis an – und das kleine Wunder in deinem Bauch hat sich etwas in die Länge gestreckt. Von nun an wird dir die Abkürzung SSW für Schwangerschaftswoche öfter begegnen, bedenke aber auch, dass der errechnete Geburtstermin meist nur ein vager Anhaltspunkt ist und sich noch ändern kann. In dieser Phase der Schwangerschaft wird dein kleines Bauch-Wunder als Embryo bezeichnet. Die Herausbildung der wichtigsten Organe, nämlich des Herzens, der Leber und der Nieren hat bei deinem Embryo bereits begonnen, nur eben winzig, winzig klein. Auch das zentrale Nervensystem, der Darm und die Nabelschnur entwickeln sich. Solange sich der Embryo in deiner Gebärmutter befindet, wird er

oder sie – noch können wir noch nicht feststellen, ob es ein Mädchen oder ein Junge wird – über die Plazenta mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt. Das Geschlecht deines Babys steht übrigens bereits seit dem Augenblick unveränderbar fest, zu dem das Spermium in die Eizelle eindrang, auch wenn zu Beginn Buben und Mädchen noch vollkommen gleich aussehen.

**6. Woche:** Nun beginnt das Herz deines Bauch-Wunders zu klopfen! Noch ist der Embryo gerade einmal 4 Millimeter groß; Gehirn und Rückenmark sind kräftig gewachsen, aber noch ist das kleine Wesen kaum von einem Krokodil, Elefanten oder Mäuschen zu unterscheiden, denn die künftige Wirbelsäule gleicht einem kleinen Schwanz, der bald wieder verschwindet.

**7. Woche:** Du bist nun seit sechs Wochen schwanger, dein Embryo ist hingegen gerade einmal vier Wochen alt. Deine Gebärmutter wird größer und drückt zusehends auf die Blase, und im Zusammenspiel mit weiteren hormonellen Veränderungen musst du nun vielleicht häufiger als gewöhnlich auf die Toilette.

**8. Woche:** Das Köpfchen deines Bauch-Wunders hat sich ein wenig aufgerichtet, die Netzhaut der Augen beginnt sich bereits zu bilden, und auch die Hörorgane und das Trommelfell entwickeln sich langsam. Im Verhältnis zum restlichen Körper ist das Herz enorm groß; es klopft selbstständig und hält den Blutkreislauf in Gang. Gehirn und Rückenmark haben sich schon fast vollständig herausgebildet. Waren bislang vor allem Herz und Gehirn für die Entwicklung des Babys wichtig, kommen in dieser Woche Magen, Speiseröhre und Leber an die Reihe.



## Monat 2

**9. Woche:** Dein Embryo nimmt immer mehr eine menschliche Gestalt an: Sein kleines Schwänzchen ist beinahe verschwunden, und langsam ist das Gesicht mit Nase, Augen und Mund deutlich erkennbar. Sein Herz klopft doppelt so schnell wie deines, dabei ist er nun gerade einmal 15 Millimeter groß und gänzlich von einer mit Fruchtwasser gefüllten Schutzhülle umgeben.

Die einzelnen Finger und Zehen sind noch durch eine Art Schwimmhaut miteinander verbunden, als würde der Embryo einem kleinen Fisch gleich durch das Fruchtwasser schwimmen wollen.



**10. Woche:** Nun erhalten die Muskeln deines Embryos bereits Befehle vom Gehirn, damit er lernt, sich zu bewegen; du spürst davon aber noch nichts.

**11. Woche:** Nach acht Wochen hat sich dein Embryo (von griechisch *émbryon* = »neugeborenes Lamm« oder »ungeborene Leibesfrucht«) zu einem Fötus (von lateinisch *fetus* = »die Brut« oder »Nachkommenschaft«) entwickelt. Alle Organe sind jetzt bereits vorhanden, allerdings noch nicht funktionsfähig. Sie müssen noch weiter wachsen und so miteinander verbunden werden, dass der Körper als ein großes Ganzes funktionieren kann. Vom Schädel bis zum Steiß ist dein Bauch-Wunder nun ungefähr 4 Zentimeter groß.



**12. Woche:** Das Risiko einer Fehlgeburt ist nach zwölf Wochen nur noch sehr gering. Auch deine hormonelle Umstellung sollte gut geklappt haben. Dir ist hoffentlich nicht mehr allzu oft übel und du kannst beginnen, dich so richtig über deine Schwangerschaft zu freuen! Dein Fötus kann bereits seine Fingerchen bewegen, seinen Mund öffnen und schließen und dabei den Daumen in den Mund stecken oder mit der Nabelschnur spielen.

### Das zweite Trimester (13.–26. SSW)

Im dritten bis sechsten Schwangerschaftsmonat wächst der Fötus, der nun schon oft als Baby bezeichnet wird, vor allem in die Länge: von 8 Zentimetern im Alter von drei Monaten bis zu 33 Zentimetern nach sechs Monaten. Das ist natürlich auch für dich anstrengend, dennoch ist die mittlere Phase der Schwangerschaft die Zeit, in der sich Schwangere zumeist sehr fit fühlen.

### Monat 3

**13. Woche:** Das Baby misst jetzt etwa 8 Zentimeter und kann sich bereits heftig bewegen, was du aber nicht spürst, weil es noch von so viel Fruchtwasser umgeben ist. An den Fingern und Zehen entwickeln sich bereits kleine Nägel, aber keine Sorge, sie sind auch nach der Geburt noch ganz weich.

**14. Woche:** Dein Baby ist intuitiv schon sehr intelligent, wenn nicht sogar hochbegabt, denn es übt bereits Bewegungen ein, die es später zum Beispiel beim Atmen oder beim Essen benötigen wird. Und unglaublich, aber wahr: In diesem Stadium der Schwangerschaft zeigt es bereits erste typische Gesichtszüge. Es ist zu einer individuellen Persönlichkeit herangereift!

**15. Woche:** Das Gesicht deines Babys ähnelt jetzt bereits dem, mit dem es zur Welt kommen wird. Die Augen rücken dichter zusammen, die Augenlider entwickeln sich. Auch die äußeren Geschlechtsteile beginnen sich nun herauszubilden.

**16. Woche:** Jetzt ist das Baby etwa 15 Zentimeter groß und kann seinen Körper bereits ein wenig ausstrecken. In diesem Stadium kann es schon Berührungen spüren und Schmerz empfinden. Probiere

doch mal eine sanfte Bauchmassage aus, um Kontakt zu ihr oder ihm aufzubauen. Die Bindungsforschung hat festgestellt, dass du auch mit deinem Baby sprechen kannst, zum Beispiel wenn du gerade gestresst warst oder dich geärgert hast. Streichle dann über deinen Bauch und teile deinem Baby mit, dass das alles überhaupt nichts mit ihm zu tun hat, dass du dich auf ihre oder seine Geburt freust und es sehr lieb hast. Dabei kann sich dein Baby im Bauch entspannen.

### Monat 4

**17. Woche:** Vielleicht kannst du nun schon die Bewegungen deines Babys spüren. Sei aber nicht enttäuscht, wenn du noch keine kleinen Tritte wahrnimmst, gerade in der ersten Schwangerschaft kann dies noch etwas dauern. Das liegt auch an der Menge des Fruchtwassers und der Lage der Gebärmutter.

**18. Woche:** Dein Baby ist jetzt etwa 17 Zentimeter groß. Es beginnt damit, seine Augenmuskulatur einzuüben. Manchmal sind die Augen gerade nach vorne gerichtet, manchmal stehen sie noch ziemlich schief. Augenbrauen und Wimpern beginnen sich zu entwickeln. An den Fingern bilden sich die Papillarlinien, die die ganz persönlichen Fingerabdrücke ergeben. Arme und Beine werden immer länger. Mädchen haben in dieser Entwicklungsphase in den Eierstöcken schon Follikel (oder Eibläßchen), die Eizellen enthalten.

**19. Woche:** Der erste zarte Flaumansatz auf dem Kopf deines Babys ist schneeweiß, weil er keine Farbpigmente enthält, lässt also keine Rückschlüsse auf die zukünftige Haarfarbe zu. Auch an seinem ganzen Körper bekommt dein Baby eine Art Flaum,



das sogenannte Lanugo- oder Wollhaar. Durch diese Behaarung sieht es ein klein wenig aus wie ein kleiner Yeti oder Eisbär, vielleicht gefällt dir aber auch das Bild eines kleinen Schneehäschens.

**20. Woche:** Dein Bauch beginnt nun kräftig zu wachsen, und da sich bis zur 20. Schwangerschaftswoche deine Gebärmutter bereits bis zur Nabelgegend erstreckt, sieht man dir die Schwangerschaft meist deutlich an.

### Monat 5

**21. Woche:** Die Augen des Babys sind nun geschlossen. Es »trainiert« seine Verdauung und Ausscheidung, indem es Fruchtwasser trinkt und über die Blase entleert. Die Nieren funktionieren ebenfalls bereits, also alles bestens.

**22. Woche:** Die Haut deines Babys ist nun von einer dicken weißen Schicht, der Vernix caseosa (auch Frucht- oder Käseschmiere), umhüllt, die es vor der Austrocknung durch das Fruchtwasser schützt – eine sehr intelligente »Erfindung«, wenn du daran denkst, wie schnell Finger und Zehen im Badewasser schrumpelig werden. Manche Babys sind bei der Geburt noch gänzlich von dieser Schicht bedeckt,

während sie sich bei anderen bereits vor der Geburt ablöst und sie mit einer trockenen Haut zur Welt kommen. Da cremen wir dann nachträglich als Mamas und Papas ganz schön viel ein.

**23. Woche:** Deine Gebärmutter hat jetzt die Größe eines Handballs. Äußerlich ist deine Schwangerschaft nun deutlich erkennbar, dein Baby ist etwa 30 Zentimeter groß.

**24. Woche:** Dein Baby muss in deiner Gebärmutter zum Glück nicht selbstständig atmen, denn es ist ja von Fruchtwasser umgeben und wird über die Nabelschnur mit sauerstoffreichem Blut und Nahrung versorgt. Viele Nährstoffe bekommt es so wunderbar gefiltert, aber um Alkohol, Nikotin und zu viel Koffein, gerade aus Energydrinks, solltest du einen großen Bogen machen! Du hast nun 1 bis 2 Liter mehr Blut im Körper als gewöhnlich, und es kann passieren, dass der Eisengehalt deines Bluts zu gering ist. Bei deinen Kontrolluntersuchungen wird regelmäßig dein Hämoglobin-Wert kontrolliert. Solltest du Vegetarierin oder Veganerin sein oder Eisentabletten nicht gut vertragen, frag doch deine Ärztin oder deinen Arzt nach einer Eisendepot-Spritze.

### Monat 6

**25. Woche:** Jippi! Dein Baby kann nun zwischen hell und dunkel unterscheiden und Geräusche wahrnehmen! Jetzt kannst du dir eine Spieluhr an den Bauch legen und ihm oder ihr etwas vorspielen. Viele Babys reagieren auch nach der Geburt noch sehr positiv auf diese Melodien, zum Beispiel bei schwierigen Einschlafphasen oder Blähungen. Bereits in den 1970er-Jahren wurde in der Schweiz Schwangeren geraten, ihre Babybäuche ruhig mal ein wenig in der Sonne zu wärmen, da die Babys davon profitieren.

Solltest du dir Sorgen machen, dass sich dein Baby nicht rechtzeitig dreht, probier doch mal Folgendes aus: Lass eine Taschenlampe oder auch die Spieluhr immer wieder vom oberen Rand deines Bauches seitlich hinunterwandern. Wie erwähnt ist dein Baby hochbegabt und außerdem sehr neugierig. Dennoch dringen alle Geräusche aus der Außenwelt nur gedämpft durch das Fruchtwasser an sein Ohr, zudem machen deine Organe einen enormen Lärm. Stell dir vor, du tauchst gemütlich in einem Pool, jemand mäht daneben den Rasen und deine Mama ruft dir etwas zu. Du wirst die Worte zwar nicht genau verstehen, aber du wirst bemerken, ob sie verärgert zum dritten Mal ruft, weil das Essen fertig ist, oder ob sie dir liebevoll mitteilen möchte, das es nun doch schon etwas kalt ist. Auch das Baby wird nach seiner Geburt in der Lage sein, Geräusche, die es in der Gebärmutter gehört hat, wiederzuerkennen und wird sie als beruhigend empfinden, zum Beispiel deine Stimme und deinen Herzschlag.

**26. Woche:** Dein Baby ist nun etwa 33 Zentimeter groß. Seine Lungen sind so weit entwickelt, dass es bereits eine geringe Überlebenschance hätte, wenn es jetzt auf die Welt käme. Doch wären umfassende medizinische Maßnahmen nötig, denn die Lungen und das zentrale Nervensystem müssen sich noch weiterentwickeln, und auch der Darm kann seine Funktion außerhalb der Gebärmutter noch nicht erfüllen. Zudem fehlen dem Baby Fettreserven.

### Das dritte Trimester (27.–40. SSW)

In den letzten drei Schwangerschaftsmonaten wächst dein Baby noch schneller heran, und unter der Haut bilden sich nun die wichtigen Fettreserven. Das kostet dich ziemlich viel Energie, und bei all dem zusätzlichen Körpergewicht, das nun auf