

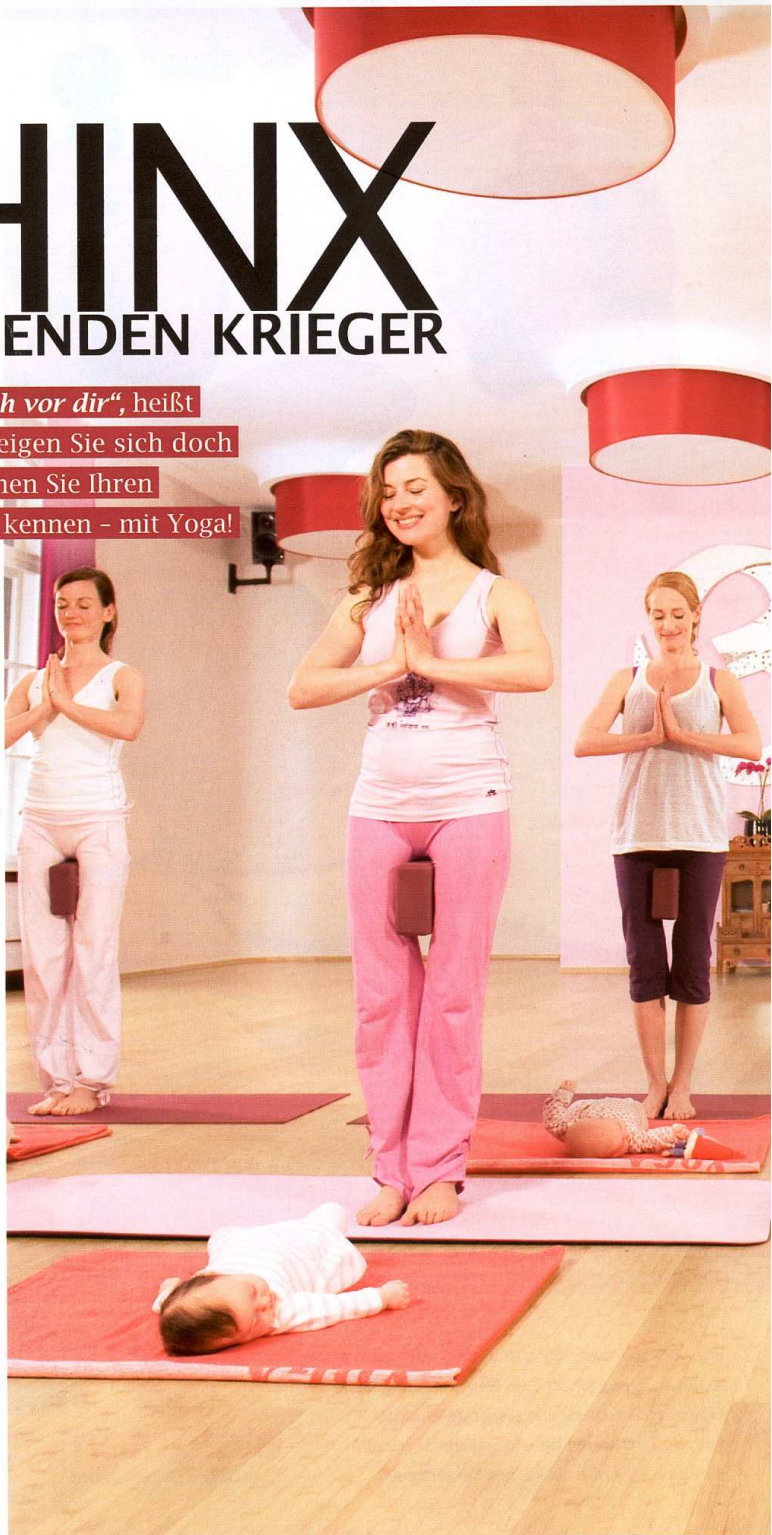
SPHINX

TRIFFT KÜSSENDEN KRIEGER

„Namaste, ich verneige mich vor dir“, heißt ein altindischer Gruß. Verneigen Sie sich doch mal vor sich selbst. Und lernen Sie Ihren Körper nach der Geburt neu kennen - mit Yoga!

Text Michaela Rose
Fotos Oliver Wolff

Neun Monate lang haben Sie Ihren Körper mit einem anderen Wesen geteilt. Jetzt ist das Baby da, Sie werden immer vertrauter miteinander. Und trotzdem: Alles in Ihrem Leben ist neu und anders. Vielleicht fühlen Sie sich erschöpft und müde. Vielleicht sogar richtig leer oder fremd im eigenen Körper. Ein guter Zeitpunkt, um mit unseren Yogaübungen zu beginnen. Denn damit trainieren Sie nicht nur Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur, bauen Muskeln auf und Verspannungen ab, sondern tun auch etwas für Ihr Lebensgefühl: „Spirit Yoga“ heißt ein ganz eigener Stil, den die Berliner Yogalehrerin Patricia Thielemann entwickelt hat und aus dem auch das Rückbildungsprogramm auf diesen Seiten entstanden ist. Damit möchte sie jungen Müttern mehr Kraft und Energie geben, aber auch die Fähigkeit, tief durchzuatmen, ruhiger und gelassener zu sein. (Mehr auf der DVD „Postnatal Yoga“, 19,99 Euro, über www.spiritoyoga.de.) Das Tolle: Diese Übungen schaffen Sie auch, wenn Sie noch nie Yoga gemacht haben. Und: Wenn der Arzt oder die Hebamme grünes Licht gibt, dürfen Sie damit schon sechs Wochen nach der Geburt beginnen. Sie haben keinen Babysitter? Macht nichts! Ihr Baby kann mitmachen: Namaste!



BERGHALTUNG MIT BUCH

Startposition: Im Stand ein Buch (oder einen Yogablock) zwischen die Oberschenkel klemmen, Füße schließen, Handinnenflächen auf Brusthöhe zusammenlegen, Scheitel zur Decke schieben. Das Baby liegt vor Ihnen.

Los geht's: Einatmen und Fußsohlen in den Boden pressen, der Scheitel strebt zum Himmel. Dann ausatmen und den Nabel zur Wirbelsäule ziehen, Scham- und Steißbein zueinanderziehen. Dabei die Schenkel gegen das Buch pressen – das aktiviert den Beckenboden. Zehn Atemzüge lang aufrecht stehen.

Das bringt's: Stärkt Beckenboden und Bauchmuskulatur, verbessert die Körperhaltung und hilft bei Rückenbeschwerden.

Am leichtesten gelingen die Übungen, wenn Sie ...

- tief und langsam durch die Nase ein- und ausatmen – der Atemrhythmus gibt das Bewegungstempo vor.
- sich ganz auf die Übung konzentrieren und in den Körper hineinhorchen.
- die eigenen Grenzen akzeptieren und sich nicht überfordern.
- am Ende jeder Übung kurz innehalten und nachspüren.
- barfuß auf einer Yogamatte oder einem rutschfesten Untergrund üben.

KRIEGER MIT KÜSSCHEN

Startposition: Aus hüftbreitem Stand einen großen Schritt nach hinten machen – das Baby ist auf dem Arm. Hintere Ferse anheben, Zehen zeigen nach vorn. Beim Ausatmen das vordere Bein beugen, das Knie ist über dem Fußgelenk. Brustbein heben, Nabel zur Wirbelsäule und Steißbein nach unten ziehen.

Los geht's: Hinteres Bein leicht beugen, Körper senken, Hüften auf gleicher Höhe lassen. Beim Einatmen das Baby hochheben, beim Ausatmen absenken und ihm ein Küsschen geben. Wenn das Baby noch klein ist: Kopf unterstützen! Fünf bis zehn Wiederholungen, dann Seite wechseln. Wenn Sie ohne Baby üben: Arme nach oben strecken und für zehn Atemzüge halten.

Das bringt's: Stärkt Bein-, Arm-, Rumpfmuskeln, schult die Balance.



BECKENSCHAUKEL MIT BEINPRESSE

Startposition: Nehmen Sie eine Decke als Unterlage, falten Sie die Matte gedrittelt längs zusammen. Dann eng aufrollen und in Rückenlage zwischen die Oberschenkel klemmen. Füße etwa 50 Zentimeter vom Po aufsetzen. Ihr Baby liegt neben Ihnen.

Los geht's: Beim Einatmen den unteren Rücken in den Boden pressen, Nabel zur Wirbelsäule ziehen, Schambein in Richtung Nabel kippen. Bauch ganz flach machen und Atem kurz anhalten. Beim Ausatmen die Matte fest mit den Beinen zusammendrücken – das aktiviert den Beckenboden. Dann einatmen, Spannung lösen und den Rücken zurück in seine natürliche Position bringen: Das Becken kippt so wie eine Schaukel vor und zurück. Zehnmal.

Die Beckenkipfung klappt gut? Dann können Sie beim Ausatmen zusätzlich den Oberkörper leicht anheben und die Handflächen gegen die Schenkel drücken (Bild). Beim nächsten Einatmen den Oberkörper wieder ablegen, Atem anhalten, Becken kippen und von vorne starten. Zehnmal.

Das bringt's: Stärkt Beckenboden- und Bauchmuskulatur, unterstützt die korrekte Beckenhaltung.





SCHULTERBRÜCKE MIT MATTE

Startposition: In Rückenlage die Füße hüftbreit und nah am Po aufstellen, die Zehenspitzen zeigen nach vorne. Die zusammengerollte Matte ist oben zwischen den Schenkeln. Ihr Baby liegt neben Ihnen.

Los geht's: Beim Einatmen Fußsohlen in den Boden drücken und Becken langsam heben, bis der Körper in Schräglage ist. Beim Ausatmen die Finger unter dem Po verschränken, mit den Schultern unter dem Rücken zusammenwandern und dabei die Matte pressen. Bis hoch zu den Schlüsselbeinen einatmen. Beim Ausatmen das Becken etwas höher heben, die Oberschenkel streben nach vorne vom Körper weg, und die Wirbelsäule wird lang. Zehn Atemzüge lang halten, ruhig und gleichmäßig weiteratmen. Mit dem letzten Einatmen auf die Zehenspitzen kommen, Finger lösen und Wirbel für Wirbel auf dem Boden abrollen.

Das bringt's: Stärkt Beckenboden, Beine und Rücken, entspannt den Nacken.

Sich den Rücken freihalten und die Bodenhaftung wiederfinden – Wirbel für Wirbel



SPHINX MIT BAUCHWELLE

Startposition: Bäuchlings auf eine zusammengerollte Decke legen – das schützt die empfindliche Brust. Ihr Baby liegt direkt vor Ihnen. Auf den nach vorne zeigenden Unterarmen abstützen, die Ellenbogen liegen unter den Schultern. Dann die gestreckten Füße und das Schambein in den Boden drücken. Einatmen und das Brustbein anheben, dabei den Kopf so halten, dass er mit der Wirbelsäule eine Linie bildet. Die Ohren von den Schultern wegziehen.

Los geht's: Beim Ausatmen den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen. Rücken rund machen, Kopf neigen und Becken vom Boden lösen – so als würde ein Ball unter Ihrem Bauch hindurchrollen. Beim Einatmen Becken absenken und Brustbein anheben. Fünf bis zehn Wiederholungen.

Das bringt's: Stärkt die Bauchmuskulatur, mobilisiert den Rücken und verbessert die Körperhaltung.

Rückbildungs-Yoga



NACKEN-STRETCHER MIT FINGERSPITZENGEFÜHL

Startposition: Im Schneidersitz Oberkörper aufrichten, der Scheitel strebt zum Himmel. Das Baby liegt vor Ihnen. Dann die linke Hand neben der Hüfte am Boden abstützen, einatmen und den rechten Arm senkrecht hochstrecken. Dabei die Fingerspitzen nach oben ziehen. Nun ausatmen und den Arm über den Kopf nach links führen und Kopf nach links neigen: Das linke Ohr will zur linken Schulter, die aber möglichst entspannt bleibt. Nabel dabei einziehen.

Los geht's: Fünf tiefe Atemzüge lang halten und zwischen die rechten Rippen atmen. Dann Oberkörper und Kopf unverändert lassen und nur den rechten Arm zur Seite strecken, bis Sie eine angenehme Dehnung im Nacken verspüren. Die Fingerspitzen ziehen nach außen weg. Fünf bis zehn Atemzüge halten, dann die linken Fingerspitzen an die Schläfe legen und Kopf aufrichten. Seite wechseln und dabei den anderen Fuß im Schneidersitz nach vorne bringen.

Das bringt's: Löst Nacken- und Schulterverspannungen und mobilisiert die Wirbelsäule.

SCHLUSSENTSPANNUNG MIT BABY

Startposition: Auf den Rücken legen und mit einer Decke zudecken. Mit einem Arm halten Sie das Baby auf Ihrem Bauch. Den freien Arm ein wenig vom Körper weglegen, die Füße sind mattenbreit auseinander, die Zehenspitzen fallen nach außen, die Handinnenfläche zeigt nach oben.

Los geht's: Augen schließen, Gesicht entspannen, Kiefer lösen. Anspannungen und Gedanken loslassen und den Atem fließen lassen. Spüren Sie, wie der Boden Sie trägt, und genießen Sie die innere Ruhe, solange Ihr Baby Sie lässt. Wichtig: Nehmen Sie sich Zeit, um aus der Entspannung zurückzufinden. Zuerst Fingerspitzen und Zehen bewegen, dann Handgelenke und Füße. Räkeln und strecken und mit geschlossenen Augen über die rechte Seite in den aufrechten Schneidersitz kommen. Legen Sie Ihr Baby vor sich auf den Boden und dann die Hände auf Ihren Bauch und Ihre Brust. Spüren Sie noch mal in sich hinein.

Das bringt's: Sie sind entspannt und gleichzeitig hellwach! ■

Mit der Entspannung kommt die Kraft für das neue Leben mit Baby

