

Pranayama für Schwangere

Diese Übungen können als Vorbereitung für die Geburt angesehen werden, helfen jedoch auch während der Schwangerschaft, den Körper besser mit Sauerstoff zu versorgen, mental ruhig und ausgeglichen zu werden und Kurzatmigkeit am Ende der Schwangerschaft zu vermeiden. Am besten übt man am frühen Morgen, einmal am Tag. Man sollte sich Zeit nehmen für die Übungen und auf jeden Fall *savasana* – die Schlusspannung für 5-10 Minuten einhalten.

Sitzhaltungen

Pranayama sollte in einer bequemen, sitzenden Position geübt werden. Folgende Sitzpositionen sind möglich:

- Diamantsitz: Die Füße dienen als Kissen für das Gesäß.
- Schneidersitz, die Beine werden gekreuzt

Es ist wichtig, die Wirbelsäule lang und aufrecht zu halten, die Schultern zu entspannen. Die Hände ruhen auf den Oberschenkel oder Knie. Man kann auch auf einem Kissen sitzen, so dass die Wirbelsäule leichter gerade gehalten werden kann. Wichtig ist, dass die Knie tiefer als die Hüften sind. So kann eine aufrecht Haltung länger beibehalten werden, ohne den Körper zu überanstrengen.

Mudras - Handhaltungen

Vishnu Mudra:



Wird immer mit der rechten Hand ausgeführt. Zeige- und Mittelfinger sind abgebogen und berühren die Handfläche. Mit dem Daumen kann das rechte Nasenloch verschlossen werden, mit Ring- und kleinem Finger das linke.

Chin Mudra

Daumen und Zeigefinger bilden einen Ring, die Spitzen berühren sich sanft. Man sitzt in der Diamantposition, die Hände ruhen auf den Oberschenkeln. Die Ellbogen liegen am Körper und die Schultern sind locker.

Aufwärmübungen für Nacken und Schultern

Bequem hinsetzen, den Rücken gerade halten und ruhig atmen.

- Fingerspitzen auf die Schultern legen und mit der Einatmung die Ellbogen nach oben rollen, mit der Ausatmung nach unten. Langsam und bewusst mit der Atmung arbeiten. Jede Richtung mindestens 5 Mal.
- Arme horizontal hoch nehmen und die Ellbogen 90° abwinkeln, sodass die Unterarme senkrecht nach oben zeigen. Mit der Ausatmung die Arme vor der Brust zusammen führen und mit der Einatmung nach außen ziehen, damit der Brustkorb sich dehnt und die Schultern geöffnet werden. 5-10 Mal ausführen.
- Zur Seite lehnen, mit einem Arm am Boden abstützen und den anderen über den Kopf strecken, damit die Flanken gedehnt werden. Wichtig ist, dass die Sitzknochen ab Boden bleiben. Bis in die Fingerspitzen dehnen. Einatmen hoch ziehen und mit der Ausatmung zu anderen Seite dehnen.
- Die Hände hinter dem Rücken verschränken, ausatmen und den Körper nach vorne beugen. Die Arme werden hoch gedrückt und so weit wie möglich nach oben gezogen. Öffnet die Schultern und streckt den Rücken. Eine Atemzüge so halten und mit einer Einatmung wieder zurückkommen.
- Mit der Nase eine 8 in die Luft zeichnen. Kann eine liegende oder eine stehende 8 sein. 5 Mal nach beiden Seiten. Lockert die Nackenmuskulatur.

Aufmerksames Atmen:

In der natürlichen Atmung dehnt sich beim Einatmen das Zwerchfall nach unten aus und erzeugt eine leichte Bewegung des Bauches nach außen. Bei der Ausatmung sinkt der obere Bauch wieder ein wenig ein. Die Brust hebt und senkt sich nur in der so genannten Vollatmung oder Tiefenatmung, wenn so tief eingeatmet wird, dass sich zuerst der Bauch etwas hebt, dann der Brustkorb und schließlich sogar die Schlüsselbeine etwas angehoben werden. Bei der Ausatmung sinken sie in entgegengesetzter Reihenfolge wieder etwas ein.

Spürübungen:

- Konzentration: Sich bequem hinsetzen, den Rücken gerade halten (kann sich auch gegen eine Wand lehnen und die Augen schließen. Man versucht sich einzig auf die Atmung zu konzentrieren. Zuerst nur nachspüren, wie der Körper sich durch die Atmung bewegt. Wahrnehmen, wo Bewegung stattfindet und einfach nur beobachten.
- Die Atmung kontrollieren: Bei der Einatmung bis 4 zählen und bei der Ausatmung bis 4 zählen. Darauf achten, dass keine längeren Pausen des Atemanhaltens entstehen, sondern kontinuierlich weiter geatmet wird. Fällt dieser Rhythmus leicht, dann die Ausatmung auf 8 verlängern, um einen intensiveren Gasaustausch in den Lungen zu gewährleisten.

- Sich flach hinlegen und eine Hand auf den Bauch über den Nabel legen und die andere auf den Brustkorb. Fünf mal so atmen, dass sich nur die Hand auf dem Bauch bewegt und fünfmal so atmen, dass nur die Hand auf der Brust bewegt wird. Den Unterschied zwischen den beiden wahrnehmen. Dann entspannt atmen.
- Hände auf die unteren Rippen legen und so atmen, dass sie bei der Einatmung leicht nach außen gedrückt werden und bei der Ausatmung nach innen sinken. Sich vorstellen, der Oberkörper ist wie ein Ballon, der sich nach allen Seiten ausdehnt, wenn er aufgeblasen wird.

Pranayama - Atemübungen

Das wichtigste an der Atemtechnik ist das lange, ruhige Ausatmen. Das kann am besten mit Bhramari geübt werden. 10 Minuten am Tag Ujjayi Atmung hilft einem, sich im Moment wieder zu finden und innerlich ruhig zu werden. Die Wechselatmung balanciert die Energie im Körper.

1. Wechselatmung

Diese Übung reguliert die Atmung durch beide Nasenlöcher. Eine gesunde Person atmet üblicherweise 1h50min durch das rechte Nasenloch und dann dieselbe Zeit durch das linke. So werden die beiden Seiten des Körpers gleichmäßig mit Sauerstoff versorgt. Oft ist diese Balance durch ein verstopftes Nasenloch gestört. Diese Übung stellt die Harmonisierung wieder her.

Bequeme Haltung einnehmen, den Rücken gerade halten, die rechte Hand formt Vishnu Mudra, linke Chin Mudra. Die linke Hand liegt locker am linken Oberschenkel oder Knie.

Auftakt: Ausatmung links, rechtes Nasenloch wird mit Daumen verschlossen



Links einatmen



Linkes Nasenloch verschließen, rechts öffnen

Rechts ausatmen

Rechts einatmen



Rechts mit Daumen verschließen, links öffnen

Links ausatmen (1 Zyklus)

Links einatmen ...

Die Übung wird 5-10 Minuten ausgeführt. Benutzt man sie als Aufwärmung für andere Atemübungen, dann 2-3 Minuten ausführen.

2. Bhramari

Bhramari bedeutet "Bienen", da ein Geräusch gemacht wird, das an das Summen der Bienen erinnert. Die ersten beiden Finger werden sanft auf die geschlossenen Augen gelegt, wobei kein Druck ausgeübt werden sollte. Die Ringfinger liegen unter der Nase, ohne diese zu blockieren und die kleinen Finger unter den Lippen. Mit den Daumen werden die Ohren verschlossen, so dass kein Geräusch nach innen kommen kann. Mit dieser Handhaltung werden alle Sinne verschlossen und die Aufmerksamkeit nach innen gerichtet.

Lange, tiefe Einatmung

Ausatmung, während ein summender Ton gehalten wird

Solange, bis die Lungen leer sein.

10-mal ausführen, ohne die Hände vom Gesicht zu geben. Dann die Hände auf die Oberschenkel legen und eine Minute entspannt atmen. Den Summton nachschwingen lassen. Diese Übung fördert die Konzentration und entspannt den Geist. Der Fokus ist nach innen gerichtet, die äußere Welt kann nicht ablenken. Das Summen erzeugt eine warme und positive Vibration im Körper. Die Stimme wird damit sanft trainiert, daher ist es eine sehr gute Morgenübung, die häufig von professionellen Sprechern und Sängern eingesetzt wird. Sie reinigt und erfrischt die Stimmbänder. Die lange Ausatmung begünstigt den Gasaustausch in den Lungen.

3. Ujjayi

Die Atemtechnik wird im Asthanga Yoga während der Praxis der Asanas (Körperpositionen) benutzt. Sie stellt sicher, dass tiefer und bewusster geatmet wird, fördert die Atemkontrolle und versorgt den Körper besser mit Sauerstoff.

Man zieht die Luftröhre etwas zusammen, so dass die durchströmende Luft ein H-Geräusch erzeugt. Die Verengung erzeugt man, indem man zuerst mit offenem Mund bei der Ein- und Ausatmung mehrmals laut Haaa haucht und dann die Verengung der Luftröhre beibehält, aber den Mund schließt. 3-10 Minuten üben.

Es wird empfohlen, während der Schwangerschaft keine Übungen mit Atemanhaltung auszuführen.

savasana – die Schlusspannung

Jede Yogaübung sollte mit einer längeren Entspannungsphase von 5-10 Minuten abgeschlossen werden. Man legt sich dazu bequem auf den Rücken und legt die Arme und Bein etwas vom Körper weg ab. Hat man Rückenschmerzen, so können die Beine aufgestellt und die Knie gegeneinander gelehnt werden. Entspannt atmen und sich darauf konzentrieren, jeden Muskel im Körper bewusst zu entspannen. Nicht einschlafen.

Es ist gefährlich, wenn längere Zeit Druck auf vena cava ausgeübt wird (eine lange Vene, die die Wirbelsäule entlangläuft und hinter dem Uterus vorbeiführt), vor allem ab dem 7. Schwangerschaftsmonat. Probleme damit können vermieden werden, wenn man bei der Schlusspannung auf der rechten Seite liegt, wobei Arm und Bein von einer Decke unterstützt werden können.

Atmung während der Geburt¹:

- Atme unter der Geburt stets ruhig durch die Nase ein.
- Halte - außer in der Pressphase - niemals die Luft an.
- Atme durch den locker geöffneten Mund aus. Presse nie die Lippen aufeinander, sie müssen locker sein. Dann öffnet sich der Muttermund leichter.
- Bei starken Schmerzen hilft das Ausatmen auf "tiefen Tönen", dabei ein "A" oder auch "Ja" wählen.
- Lass Dir keinen fremden Atemrhythmus diktieren: Dein normales Atemtempo ist genau richtig.

In spezielle Geburtssituationen kann helfen ...

... die Luftballon-Übung

Nach jeder Wehe einmal tief in den Bauch atmen, so als wolle man darin einen Luftballon aufblasen. So bekommt das Baby eine Extraportion Sauerstoff.

... die Eisenbahn-Übung:

Wie eine Dampflokomotive auf tsch, tsch, tsch, tsch ausatmen hilft, Pressdrang zu unterdrücken, wenn der Muttermund noch nicht ganz offen ist.

... die Hundehechel-Übung:

Kurz bevor das Köpfchen geboren wird, darf die Frau nicht mehr mitpressen. Das Hecheln vermindert den Druck, so dass das Kind sanft geboren wird.

¹ Unter Verwendung des Internetartikel von Sabine Burchardt, Hebamme