

## 4.2 Übungsreihe für das 1. Trimenon und die gesamte Schwangerschaft

Schwangeren Frauen stehen zahlreiche Beratungs- und Informationsangebote zur Verfügung, z. B. zu gesundheitlichen Fragen, zur richtigen Ernährung oder zu medizinischen Aspekten. Welche Rolle Yoga gerade in der Schwangerschaft spielen kann, wird dabei jedoch eher selten erwähnt.

Ein Grund dafür ist die Befürchtung, dass Yoga der Mutter und/oder dem Kind schaden könnte. Diese Sorge ist jedoch unbegründet. Richtig praktiziert stellt Iyengar Yoga in keiner Weise eine Gefährdung dar, sondern kann die Schwangerschaft in vielerlei Hinsicht unterstützen und erleichtern. In diesem Buch haben wir diesen Aspekt ganz besonders berücksichtigt.

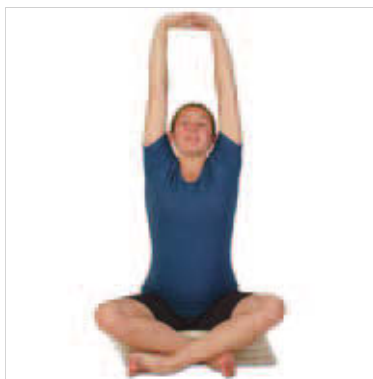
Ein anderer Grund kann sein, dass viele Asanas auf den ersten Blick irgendwie gefährlich wirken, was viele Frauen abschreckt, sich näher mit Yoga zu befassen. Daher haben wir uns bemüht, die Übungsreihen so aufzubauen, dass sie einerseits Anfängerinnen einen leichten Einstieg

bieten und andererseits Schritt für Schritt mögliche Ängste vor schwierigen Haltungen abbauen. Dazu haben wir einige der klassischen Asanas leicht abgeändert.

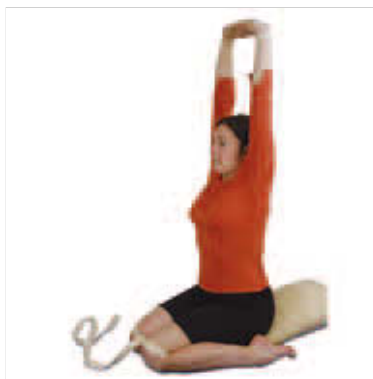
Beispielsweise können Sie mit Vorwärtsbeugen beginnen, die aufrecht sitzend geübt werden. Ängste vor Yoga oder einzelnen Asanas können nur durch persönliche Erfahrung überwunden werden. Je mehr Erfahrung Sie mit Yoga sammeln, desto mutiger werden Sie an die Asanas herangehen. Vorwärtswärtsbeugen im Sitzen sind ein guter Anfang, um dieses Ziel zu erreichen.

Auch das Wissen, das Yoga vermitteln kann, und die positiven Wirkungen der einzelnen Asanas können nur durch regelmäßige Praxis erfahren werden. Scheuen Sie sich nicht, Asanas auszuprobieren und mit ihnen zu experimentieren, um Ihre eigenen Fähigkeiten und Bedürfnisse kennenzulernen. Einfache Vorbeugen im Sitzen vermitteln Ihnen nicht nur ein recht gutes Bild von Ihren Fähigkeiten und Möglichkeiten während der Schwangerschaft, sondern sorgen auch für Entspannung und vermindern Vorbehalte und Ängste bezüglich des Yoga. Asanas, die dafür besonders gut geeignet sind, sind z. B. Janu Shirsasana, Baddha Konasana, Supta Baddha Konasana und Upavishtha Konasana.

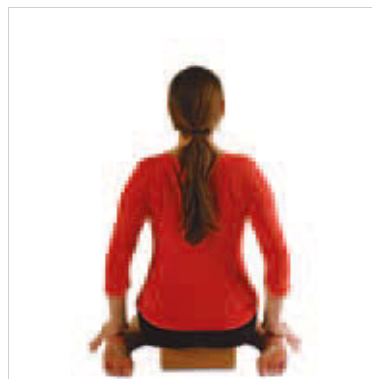
### 4.2.1 Empfohlene Übungsreihe



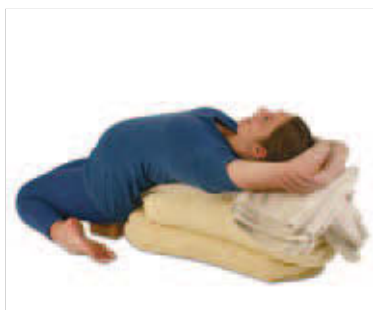
**1.** Parvatasana in Svastikasana (S. 78) (auf einem Polster sitzend).



**2.** Parvatasana in Virasana (S. 78) (auf einem Polster sitzend).



**3.** Virasana (S. 76).



**4.** Supta Virasana (S. 129) (mit Polster/n).



**5.** Upavishtha Konasana (S. 74) (aufrecht sitzend).



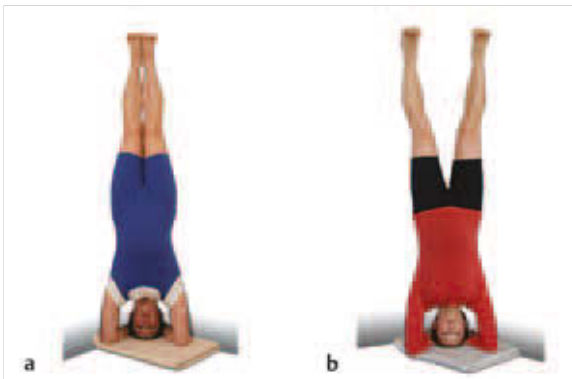
**6.** Baddha Konasana (S. 71)  
(mit geradem Rücken).



**7.** Janu Shirshasana (S. 85)  
(mit konkavem Rücken, unterer Brustkorb aufgerichtet).



**8.** Supta Baddha Konasana (S. 126)  
(auf einem längs liegenden Polster und abgeschrägtem Brett).



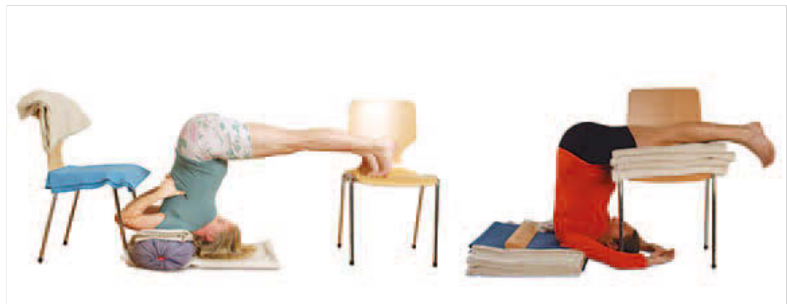
**9.** Salamba Shirshasana (S. 98) in der frühen und in der fortgeschrittenen Schwangerschaft.  
a) 1. Trimenon, b) 2. und 3. Trimenon.

**9.** Abfolge von Asanas vor und nach Salamba Shirshasana (S. 98) (mit einer Lehrerin)

- **vorher:** Maha Mudra, Adho Mukha Shvanasana und Uttanasana (mit konkavem Rücken)
- **nachher (in umgekehrter Reihenfolge):** Uttanasana (mit konkavem Rücken), Adho Mukha Shvanasana und Maha Mudra.



**10.** Salamba Sarvangasana (S. 102)  
(mit einem Stuhl).



**11.** Ardha Halasana (S. 105) (mit einem Stuhl).



**12.** Shavasana (S. 135) (auf Polster/n); mindestens zweimal täglich für 10–15 Minuten oder wann immer Sie Entspannung brauchen.

**13.** Ujjayi Pranayama 1 und 2 (S. 146) (auf Polstern liegend, ohne Abbildung)

Diese Asanas erweitern und dehnen den Raum im Becken und in der Gebärmutter. Sie sorgen für eine gute Durchblutung der Beckengegend und schaffen Platz für den Fetus: zu Beginn, damit der Fetus sich einrichten kann, und dann, um Kompression zu vermeiden, sodass der Fetus sich frei bewegen kann. Zusammen mit dem Pranayama (S. 140) haben sie eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem. Sie werden feststellen, dass Sie nach diesen Asanas über mehr Selbstvertrauen, Mut, Kraft und Energie verfügen.

► **Empfohlene Haltedauer für die Asanas**

- Janu Shirshasana: 30 Sekunden pro Seite
- Parvatasana: 30 Sekunden für jede der beiden Daumenpositionen (linker bzw. rechter Daumen oben)
- Virasana: 1 bis 2 Minuten
- alle anderen Haltungen: 5 Minuten

Zusätzlich zu dieser Übungsreihe empfehlen wir die Asanas, die in Teil III/Kapitel 9/Probleme von A–Z (S. 355) beschrieben werden zur Behandlung von:

- einer schwachen Wirbelsäulenmuskulatur
- Schweregefühlen in der Bauchregion
- Erschöpfung

► **Beenden der Haltungen.** Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und achten Sie dabei darauf, dass der Raum, den Sie durch die Asanas geschaffen haben, nicht wieder verloren gehen.

► **Sie können die Haltedauer der Asanas jederzeit nach eigenem Ermessen verkürzen!**

## 4.3 Übungsreihen für das 2. und 3. Trimenon

► **Verbesserung der Körperkraft und des inneren Gleichgewichts.** Sie können mit diesen Übungsreihen im 2. Trimenon beginnen und sie bis zum Ende der Schwangerschaft praktizieren, solange Sie sich dabei wohlfühlen. Die kritische Anfangsphase der Schwangerschaft liegt hinter Ihnen und Sie können nach Rücksprache mit Ihrem Gynäkologen weitere Haltungen hinzufügen.

Der Beginn des 2. Trimenons ist ein guter Zeitpunkt, um mit Standhaltungen zu beginnen. Standhaltungen kräftigen die Wirbelsäule und öffnen den Beckenraum. Nehmen Sie die Haltungen sorgfältig ein und achten Sie darauf, dass die Wirbelsäule vollständig gestreckt ist. Dabei darf kein Druck auf den Bauch entstehen – es sollte sich vielmehr so anfühlen, als ob der Bauch vom Beckenboden anheben würde.

**Wenn Sie bereits eine Fehlgeburt erlitten haben oder wenn bei Ihnen aufgrund von Problemen mit den Drüsen die Gefahr einer Fehlgeburt besteht, sollten Sie auf Standhaltungen verzichten.** Lassen Sie sich diesbezüglich von einer erfahrenen Iyengar-Yoga-Lehrerin beraten.

Konzentrieren Sie sich in diesem Fall stattdessen auf die Asanas in Kapitel 3, z. B.:

- Janu Shirshasana (S. 85) (mit konkavem Rücken)
- Pashchimottanasana (S. 89) (mit konkavem Rücken)
- Baddha Konasana (S. 74) (mit geradem Rücken, zur Entspannung während der Schwangerschaft)
- Shavasana (S. 135)

Detaillierte Beschreibungen der Asanas und möglicher Modifikationen finden Sie in Kap. 3.

► **Empfohlene Haltedauer für die Asanas**

- Asanas, die zu beiden Seiten ausgeführt werden: 30 bis 60 Sekunden pro Seite
- Asanas mit gerader Verlängerung nach vorne oder hinten (z. B. Ardha Uttanasana oder Chatushpadasana): 30 bis 60 Sekunden
- Umkehrhaltungen (S. 98):
  - Salamba Sarvangasana: Wenn Sie dieses Asana ohne Ardha Halasana praktizieren, halten Sie es 2 bis 3 Minuten länger als Salamba Shirshasana
  - Ardha Halasana, Setu Bandha Sarvangasana und Viparita Karani: bis zu 5 Minuten
  - alle anderen Haltungen: 5 bis 10 Minuten
- Asanas zur Erholung (S. 126):
  - Shavasana: 15 Minuten
  - alle anderen Haltungen: bis zu 5 Minuten

► **Hinweis.** Es gibt einfach zu viele Asanas, um sie alle in einem einzigen Übungsprogramm unterzubringen. Sorgen Sie für Abwechslung und alternieren Sie zwischen den einzelnen Übungsreihen.

► **Allgemeine Richtlinien**

- Sorgen Sie stets für eine gedehnte und aufgerichtete Wirbelsäule.
- Es darf niemals Druck auf den Bauch ausgeübt werden, der auch zu Druck auf die Kehle und die Schilddrüse führt.
- Provozieren Sie keine hormonellen Schwankungen, indem Sie sich selbst zu etwas zwingen und übermäßige Willenskraft einsetzen. Es ist besser, an der korrekten Ausrichtung mit entspannter Bauchregion und Kehle zu arbeiten.
- Schützen Sie das in Ihrem Bauch heranwachsende Leben, indem Sie Ihren Atem nicht ruckartig ausstoßen, sondern ihn sanft und gleichmäßig fließen lassen.
- Springen Sie nicht in die Standhaltungen.
- Halten Sie sich vor allem bei Rückbeugen und Drehhaltungen immer genau an die Anleitungen und setzen Sie die entsprechenden Hilfsmittel wie beschrieben ein, damit es nicht zu Beeinträchtigungen der Gebärmutter-schleimhaut kommt.
- Versuchen Sie beim Beenden der Haltungen immer, die erreichte Aufrichtung und Verlängerung sowie den neu geschaffenen Raum zu erhalten. Lassen Sie den Körper nicht zusammensacken und vermeiden Sie ruckartige Bewegungen.

Halten Sie sich außerdem immer an die Richtlinien in Teil II, Kap. 3.1.

## 4.3.1 Übungsreihe 1: Öffnung und Dehnung des Beckens



**1.** Baddha Konasana (S. 71)  
(mit geradem Rücken).



**2.** Supta Padangushthasana 2  
(S. 115) (mit seitlicher Dehnung).



**3.** Tadasana (S. 40).



**4.** Urdhva Baddhanguliyasana (S. 42), Pashchima Namaskarasana (S. 43), Gomukhasana in Tadasana (S. 44) und Tadasana (S. 40) (an der Wand, mit einem viertelrunden Block).



**5.** Utthita Hasta Padangushthasana 2  
(S. 116) (seitliche Dehnung).



**6.** Utthita Trikonasana (S. 45)  
(an der Wand).



**7.** Parighasana (S. 50).



**8.** Utthita Parshvakonasana (S. 46)  
(an der Wand).



**9.** Virabhadrasana 2 (S. 48)  
(an der Wand).



**10.** Ardha Chandrasana (S. 51)  
(an der Wand).



**11.** Prasarita Padottanasana (S. 60)  
(mit konkavem Rücken).



**12.** Ardha Uttanasana (S. 63)  
(mit konkavem Rücken).



**13.** Maha Mudra (S. 83).



**14.** Adho Mukha Shvnanasana (S. 66)  
(Kopf gestützt).



**15.** Uttanasana (S. 207)  
(mit konkavem Rücken).



**16.** Salamba Shirshasana (S. 98)  
(an einer Wand, mit einer Lehrerin).



**17.** Uttanasana (S. 207)  
(mit konkavem Rücken).



**18.** Adho Mukha Shvnanasana  
(S. 66), Kopf gestützt.



**19.** Maha Mudra (S. 83).



**20.** Janu Shirshasana (S. 85)  
(mit konkavem Rücken).

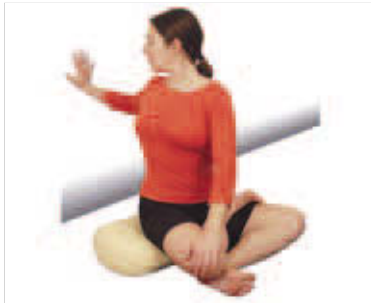


**21.** Dandasana (S. 68).



**22.** Upavishtha Konasana (S. 74) (mit konkavem und mit geraden Rücken).





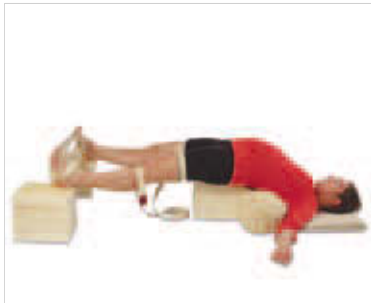
**23.** Parshva Svastikasana (S. 96) oder Ardha Padmasana oder ganzes Padmasana (Drehung unter Zuhilfenahme einer Wand)



**24.** Salamba Sarvangasana (S. 102) (mit Stuhl)



**25.** Chatushpadasana (S. 111).



**26.** Setu Bandha Sarvangasana (S. 108).



**27.** Bharadvajasana (S. 93) (mit Stuhl oder Polster und Wand).



**28.** Adho Mukha Virasana (S. 80).



**29.** Shavasana (S. 135) (mit Polster/n).

**30.** Ujjayi Pranayama 1 (S. 146) (ohne Abbildung)

► **Hinweis.** Tadasana (S. 40) ist die Ausgangsposition für alle Standhaltungen. Beginnen Sie immer mit dieser Haltung und kehren Sie nach Beendigung einer Übungsreihe zu ihr zurück. Gehen Sie in Ardha Uttanasana (S. 63), um sich auszuruhen.



Tadasana (S. 40) und Ardha Uttanasana (S. 63).

### 4.3.2 Übungsreihe 2: Dehnung der Körperseiten



**1.** Adho Mukha Virasana (S. 80).



**2.** Adho Mukha Shvanasana (S. 125) (mit Seilen).



**3.** Uttanasana (S. 124) (mit konkavem Rücken, mit Seilen und Stuhl).



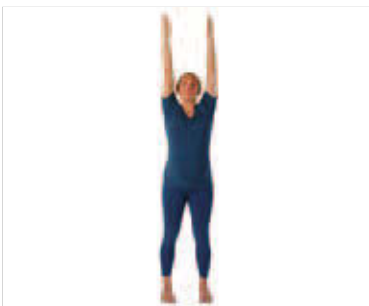
**4.** Malasana (S. 81) (mit Seilen).



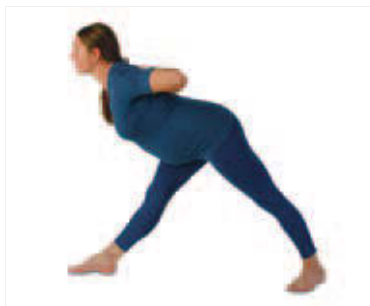
**5.** Tadasana (S. 40).



**6.** Urdhva Baddhanguliyasana (S. 42), Pashchima Namaskarasana (S. 43), Gomukhasana in Tadasana (S. 44) und Tadasana (an der Wand, mit einem viertelrunden Block) (S. 41).



**7.** Urdhva Hastasana (S. 42).



**8.** Pashchima Namaskarasana in Parshvottanasana (S. 55).



**9.** Virabhadrasana 1 (S. 57).



**10.** Virabhadrasana 3 (S.59).



**11.** Parshvottasana (S.55)  
(mit abgestützten Händen).



**12.** Prasarita Padottanasana (S.60) (mit konkavem Rücken und  
a) Kinn gestützt und b) Stirn gestützt).

**13.** Wenn Sie die Möglichkeit haben, Salamba Shirshasana zusammen mit einer Lehrerin zu praktizieren, nehmen Sie die folgenden Asanas hinzu:

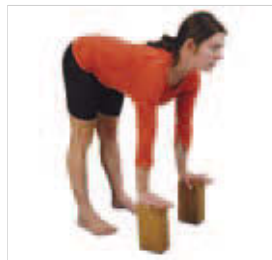
- Maha Mudra (S.83)
- Adho Mukha Shvanasana (S.125)
- Uttanasana (S.207) (mit konkavem Rücken)
- Salamba Shirshasana (S.98) (an einer Wand, mit einer Lehrerin)
- Uttanasana (S.207) (mit konkavem Rücken)
- Adho Mukha Shvanasana (S.125)
- Maha Mudra (S.83)



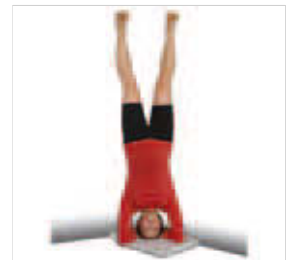
Maha Mudra (S.83).



Adho Mukha Shvanasana  
(S.66).

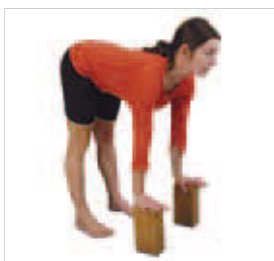


Uttanasana (S.207), mit  
konkavem Rücken.



Salamba Shirshasana (S.98),  
an der Wand mit einer  
Lehrerin.

► Umgekehrte Reihenfolge nach Shirshasana:



Uttanasana (S.207), mit  
konkavem Rücken.



Adho Mukha Shvanasana  
(S.66).



Maha Mudra (S.83).





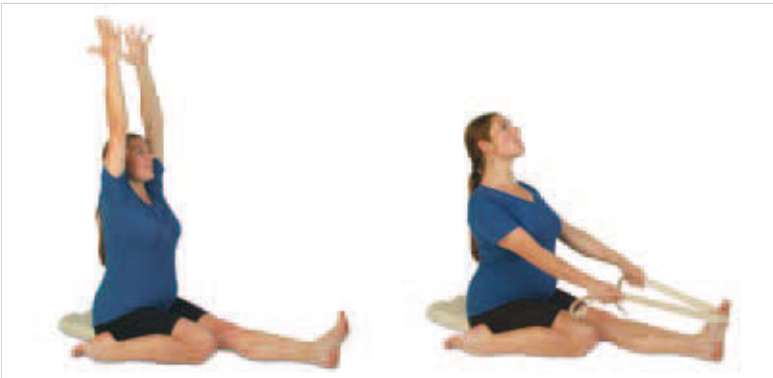
**14.** Maha Mudra (S. 83) (wenn Sie die Shirshasana-Übungsreihe nicht ausgeführt haben).



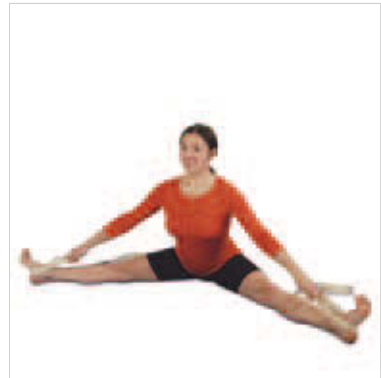
**15.** Parvatasana in Virasana (S. 78).



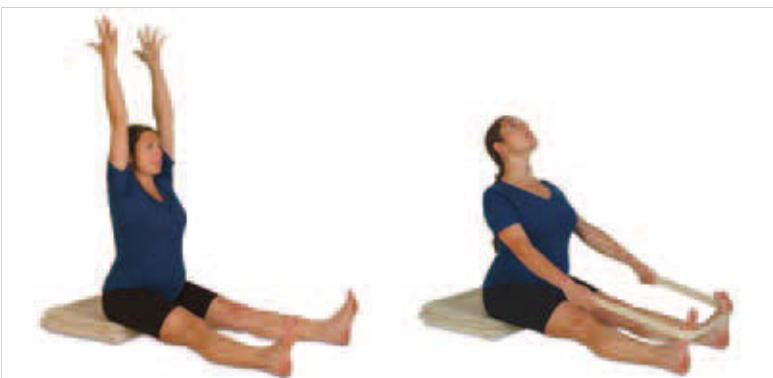
**16.** Janu Shirshasana (S. 85) (mit konkavem Rücken).



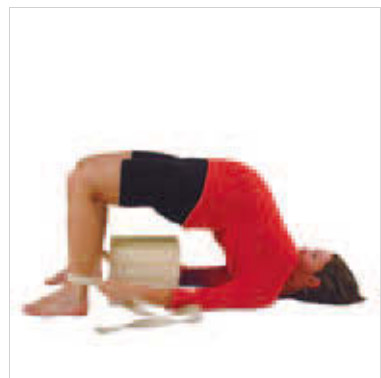
**17.** Trianga Mukhaikapada Pashchimottasana (S. 91) (mit konkavem Rücken), nicht im 3. Trimenon.



**18.** Upavishtha Konasana (S. 86) (mit konkavem bzw. geradem Rücken).



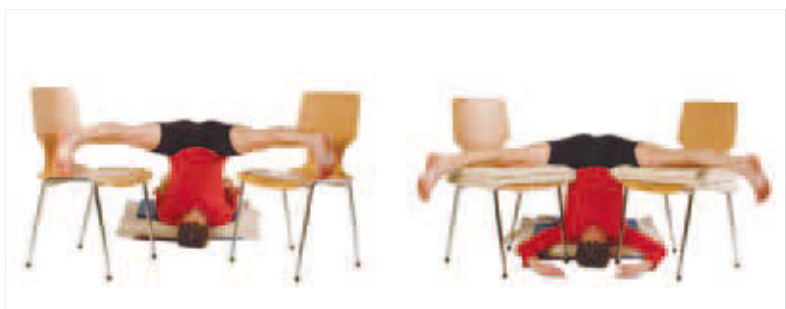
**19.** Pashchimottasana (S. 89) (mit konkavem Rücken und aufgerichtetem unterem Brustkorb).



**20.** Chatushpadasana (S. 111).



**21.** Sarvangasana (S. 133) (mit Stuhl).



**22.** Ardha Supta Konasana (S. 107) (mit 2 Stühlen).



**23.** Janu Shirshasana (S. 85)  
(Drehung mit Stuhl).



**24.** Bharadvajasana (S. 93)  
(mit Polster oder Stuhl).



**25.** Supta Baddha Konasana (S. 126)  
(auf überkreuz liegenden Polstern).



**26.** Shavasana (S. 135) (auf längs liegendem Polster).

**27.** Pranayama (S. 140) (ohne Abbildung)

► **Hinweis.** Tadasana (S. 40) ist die Ausgangsposition für alle Standhaltungen. Beginnen Sie immer mit dieser Haltung und kehren Sie nach Beendigung einer Übungsreihe zu ihr zurück. Gehen Sie in Ardha Uttanasana (S. 63), um sich auszuruhen.



Tadasana (S. 40) und Ardha Uttanasana (S. 63).