Yoga Vidya – Yoga für Schwangere

Entspannung, Pranayama und Aufwärmen

Seitliche Entspannungslage

Krokodilsdrehung

Om und Mantra

Wechselatmung (ohne Anhalten)

Hände hinten verschränken

Schultern zu den Ohren ziehen

Kopf zur Seite

Isometrische Übung

Sanfter Sonnengruß
6-10 Runden

Asanas

Stellung des Kindes (Knie auseinander)

Herabschauender Hund

Sanfte Umkehrstellung

Unterstützter Fisch

Schulterbrücke

Schlafender Krishna

Schmetterling

Gegrätschte Vorwärtsbeuge

Einbeinige Vorwärtsbeuge

Tisch

Kamel (sanft)

Schwangeren-Bogen

Katze (dynamisch)

Katze (diagonal)

Drehsitz (zur offenen Seite)

Stehende Vorwärtsbeuge

Heldenstellung

Baum

Dreieck

Endentspannung

Seitliche Entspannungslage
(15-20 Minuten): Progressive Muskelentspannung, Autosuggestion, Visualisierung, Stille und Affirmation.

Meditation, abschließendes Om und Mantra

Deine Yogapraxis während der Schwangerschaft

Mit Yoga kannst du deiner Schwangerschaft eine besondere Dimension verleihen, dich wunderbar auf dein Baby einstimmen und eure enge Verbindung während dieser besonderen Monate genießen. Yoga wird dir als werdende Mutter und deinem heranwachsenden Baby guttun. Du kannst deine Weiblichkeit intensiv erleben, den körperlichen und seelischen Veränderungen während deiner Schwangerschaft entspannt begegnen und der Geburt freudevoll und gelassen entgegenblicken.

- Generell gilt, höre auf deinen Körper und praktiziere ganz entspannt. • Lass den Atem frei fließen (keine Anhaltephasen bei Atemübungen)
- Erlaube stets ausreichend Bauchfreiheit. • Vermeide Übungen für die geraden Bauchmuskeln.
- Praktiziere Umkehrstellungen sanft und unterstützt • Halte dich bei Gleichgewichtsübungen ggf. fest.
- Während der Tiefenentspannung und Meditation kannst du eine geistige Verbindung zu deinem Baby aufbauen und ihm durch Visualisierung Liebe, Licht und Energie schicken.

Dieser Übungsplan ersetzt keine Yogalehrerin, sondern dient als Gedächtnisstütze. Lass dir von deiner Yogalehrerin zeigen, wie du die hier dargestellten Übungen ggf. deinen Bedürfnissen anpassen kannst. Bevor du mit der Yogapraxis beginnst, halte Rücksprache mit deiner Ärztin oder Hebamme.

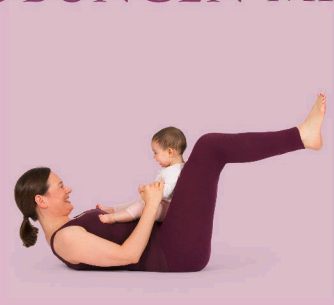
YOGA Vidya

Yoga Vidya

Yoga mit Baby

Für Mutter und Kind

Übungen mit Kind

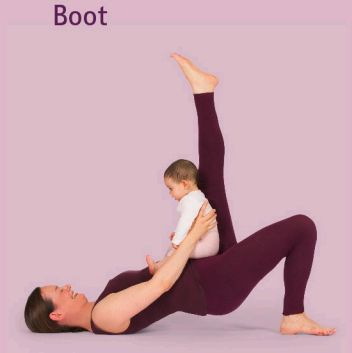


Bauchmuskelübung

Boot

Flieger

Brücke



Brücke mit
ausgestrecktem Bein

Herabschauender
Hund

Herabschauender Hund
mit ausgestrecktem Bein

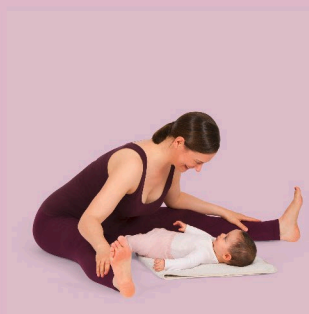
Sanfte Umkehrstellung
Variante 1

Sanfte Umkehrstellung
Variante 2

Katze und Kuh (dynamisch)

Schmetterling

Vorwärtsbeuge



Vorwärtsbeuge
(gegrätscht)

Vorwärtsbeuge
(seitlich)

Drehsitz im Fersensitz
Variante 1

Drehsitz im Fersensitz
Variante 2

Standhaltung
zur Erdung

Baum
Variante 1

Baum
Variante 2

Adler

Held

Variation des Dreiecks

Meditation

Abschließendes
Om und Mantra

Deine Yogapraxis mit Baby

Mit deinem Baby zusammen macht die Yogapraxis doppelt so viel Spaß! Viele Babys quietschen vor Vergnügen, wenn sie zusammen mit Mama Yoga machen.

Hier findest du einige Anregungen für Übungen, die du zusammen mit deinem Baby machen kannst. Natürlich kannst du auch Atemübungen, den Sonnengruß oder weitere Übungen einbauen, während dein Baby nah bei dir auf einer Decke ruht oder spielt.

- Praktiziere spielerisch, sanft und entspannt.
- Baue Pausen zum Kuscheln und Entspannen ein.
- Auch Tanzen, Tönen oder Singen kommt bei vielen Babys gut an.
- Höre auf deinen Körper und beobachte dein Baby – nun gestaltet es deine Yogapraxis mit!

Dieser Übungsplan ersetzt keine Yogalehrerin, sondern dient als Gedächtnisstütze. Lass dir von deiner Yogalehrerin zeigen, wie du die hier dargestellten Übungen ggf. deinen Bedürfnissen anpassen kannst. Es ist ratsam, zunächst die von deiner Hebamme empfohlenen Rückbildungsübungen zu machen, bis die Beckenbodenmuskulatur wieder etwas gekräftigt ist und eine mögliche Rektusdiastase sich wieder geschlossen hat. Bevor du mit der Yogapraxis beginnst, halte Rücksprache mit deiner Ärztin oder Hebamme.

Yoga Vidya