

Yogaübungen für Schwangere

1. Tiefe Bauchatmung im Schneidersitz



Wirkungen

Entspannung, Stressabbau, bei dir im Moment ankommen, aufhören, sich ständig Sorgen um die Zukunft zu machen, Ängste und andere Gefühle können abgebaut werden.

2. Stabsitz / Langsitz mit Venenpumpe



Wirkungen

Lindert Ödeme, Durchblutungsstörungen, mobilisiert die Fußgelenke, regt den Kreislauf an, beugt Wadenkrämpfen und beugt Krampfadern vor

3. Nadelöhr im Sitzen



Wirkungen

Öffnet die Hüfte, lindert Schmerzen im unteren Rücken

4. Kuh-Katze aus dem Vierfüßlerstand



Wirkungen

Dehnung und Kraft für Rücken, Schultern, Nacken, Halswirbel und die seitliche Muskulatur des Oberkörpers, regt die Verdauung an, reduziert Müdigkeit, regt die Durchblutung an, lindert Schmerzen in der oberen Wirbelsäule, erdet und entspannt



5. Stellung des Kindes mit Bolster



Wirkungen

Entlastung und Entspannung für den Rücken, lindert Rückenschmerzen, beruhigt den Kreislauf, der Beckenboden wird gedehnt, so kann Dammrissen entgegengewirkt werden

6. Gerader Rücken im Stand



Wirkungen

Stärkt und kräftigt den Rücken, zieht die Wirbelsäule auseinander, bringt Länge in den Rücken. Bei gestreckten Beinen: dehnt die Beinrückseite

7. Runder Rücken im Stand



Wirkungen

Stellt die Elastizität der Wirbelsäule her, entspannt den Rücken, Schultern und Nacken, hilft Stress abzubauen

8. V-Stretch mit Gurt



Wirkungen

Dehnt die Arme, Schultern sowie den Brustkorb, lässt Weite im Herzraum entstehen, hilft dabei die Brust-Atmung zu vertiefen und bei der Aufrichtung des Rückens

9. Arm-Stretch mit Gurt rechts / links



Wirkungen

Dehnt Arme, den Schulter- und Nackenbereich sowie den Brustkorb, hilft dabei die Yoga-Atmung zu vertiefen

10. Hohe Hocke aus Grätsche



Wirkungen

Schafft Weite zwischen den Sitzbeinhöckern und viel Raum im Becken

11. Windmühle aus Grätsche mit Klotz



Wirkungen

Entspannt den Rücken, mobilisiert die Wirbelsäule und die Hüftgelenke, dehnt die Bein- und Rückenmuskulatur, gibt frische Energie

12. Tiefe Hocke mit Klotz



Wirkungen

Stärkt den Rücken, dehnt und entspannt die Beckenmuskulatur, kräftigt Bein und Gesäß

Varianten

Mit Händen auf dem Boden oder den Händen hinter dem Körper abgesetzt möglich (kann auch zu zweit als Partnerübung praktiziert werden)

13. Tiefer Ausfallschritt mit Decke unter Knie



Wirkungen

Dehnt Oberschenkelvorderseiten und Leisten, kräftigt Beine und Rücken, weitet die Brust, vertieft den Atem, mobilisiert die Schultern

14. Der halbe Bogen in Seitlage



Wirkungen

Lindert schwangerschaftsbedingte Rückenschmerzen, dehnt den Hüftbeuger-Muskel, entspannt den unteren Rücken

15. Happy Baby einbeinig in Seitlage



Wirkungen

Dehnt die Leisten und macht die Hüften beweglicher. Fühle dich in der Übung wie ein glückliches Baby – dann hilft sie gegen Stress und Müdigkeit

Variante: in Rückenlage



Varianten

In der Rückenlage kannst du auch mit den Händen in die Kniekehlen statt Füßen bzw. Fußaußenkanten greifen

16. Schmetterling in Rückenlage



Wirkungen

Schmetterling im Liegen mit Kissen unter dem Rücken und Kopf - bewirkt eine sanfte Öffnung der Beininnenseiten, entwickelt Flexibilität in den Hüften, gleicht die ersten 2 Chakren aus (Muladhara und Svadhithana Chakra)

17. Beine hoch an die Wand



Wirkungen

Lindert Bluthochdruck, Übelkeit und Schwindelanfälle, entlastet Beine und Becken, entspannt durch die Vertiefung des Atems

18. Shavasana Entspannung in Seitlage



Wirkungen

Zum Nachspüren und Entspannen. Der ganze Körper ist hier entspannt, die Konzentration liegt bei der Atmung, die Augen sind geschlossen.

In der Schwangerschaft wird die Rückenlage für die Entspannungsphase am Ende der Stunde vermieden, um dem Vena-Cava-Kompressionssyndrom vorzubeugen