

Yoga in der Schwangerschaft

Yoga war mir wie eine gute Freundin, die mich während meiner beiden Schwangerschaften begleitete. Die körperliche Yoga Arbeit hat mir geholfen während den Schwangerschaften beweglich zu bleiben, mein Becken zu öffnen, die Haltemuskulatur kräftig zu halten und Kontrolle über meinen Beckenboden auszuüben.

Durch die regelmässige Yoga Praxis habe ich mich mental auf das Loslassen eingestellt und habe vor allem in der ersten Schwangerschaft aufsteigende Angstgefühle abbauen können. Es half mir auch loszulassen von fixen Vorstellungen, wie eine Schwangerschaft und Geburt (oder wie das Leben überhaupt) ablaufen sollen. Wohltuend waren alle Entspannungshaltungen. Die Konzentration nach Innen zu mir und meinem Baby empfand ich als besonders wertvoll.

Ferner lernte ich eigene Grenzen kennen und akzeptieren, als etwas was damals einfach zu mir gehörte. Im Geburtsprozess selber habe ich auf Erlerntes zurückgreifen können, v.a. auf die Atmung und auf gewisse Stellungen, in denen es mir leichter fiel mit den Wehen umzugehen.

Yoga hat mir zudem ermöglicht nach den Geburten schnell wieder zu meinem Körper zu finden und hat mir eine mentale Stabilität für die anspruchsvolle Mutterrolle verliehen.

Irène Timm

www.yogastern.ch