



Tägliche Yogaübungen für Schwangere

Singe, Tanze und wiege dabei dein Baby in deinem Bauch

FAB KY Für Schwangerschaft und Rückbildung - Praxishandbuch

Tägliche Yogaübungen für Schwangere



1. **Pendel** Stehe, strecke deine Arme nach oben, falte deine Hände über deinem Kopf, deine Oberarme liegen an den Ohren. Atme ein und strecke deinen Oberkörper zuerst nach oben und dann leicht nach hinten, atme aus und beuge dich nach vorn soweit es für dich angenehm ist. Deine Schultern halte dabei tief, dein Kinn leicht zum Hals gezogen, deine Halswirbelsäule gestreckt. 1-3 min Diese Übung ist sehr wohltuend wenn dein Baby recht hoch steht. Sie öffnet deine Atemräume und kann Sodbrennen lindern.



2. **Schmetterling** Bringe deine Füße zusammen, umfasse deine Zehen mit den Händen. Federe mit den Knien leicht auf und ab. Atme dabei lang und tief. 1 min Dann massiere die Innenseite deiner Oberschenkel. Anschließend noch einmal für 1 min federn. Der Schmetterling öffnet deine Hüften. Diese Übung solltest du nicht machen, wenn dein Muttermund vorzeitig geöffnet ist.



3. **Beckenkreisen** Bleibe auf allen Vieren. Entspanne deinen Kopf, rolle deine Hüften in großen Kreisen. Arme und Beine dabei stabil halten. Atme lang und tief. Je Richtung 1-2- min Eine Übung um Spannung im unteren Rücken zu lösen. Unter der Geburt hilft sie dem Baby, in das kleine Becken einzutreten.



4. **Katze und Kuh** Stütze dich auf Hände und Knie. Atme ein und hebe deinen Kopf, dein Rücken ist dabei entspannt (kein Hohlkreuz). Atme aus, laß deinen Kopf zwischen deine Arme sinken, runde deine Rücken zu einem Katzenbuckel. 1-3- min Diese Bewegung entlastet deinen Rücken. Unter der Geburt eine gute Haltung wenn dein Baby auf die Wirbelsäule drückt.



5. **Hocke:** Komme in die Hocke, die Füße flach auf dem Boden. Entspanne dich in diese Haltung hinein. Zur Unterstützung lege eine zusammengefaltete Decke unter deine Fersen. 1-3 min Die Hocke öffnet dein Becken und schafft Raum für dein Baby. Auch diese Übung mache nicht, wenn dein Muttermund vorzeitig geöffnet ist.



6. **Wehensimulation:** Sitze mit gekreuzten Beinen. Richte deinen Oberkörper auf. Strecke deine Arme zur Seite, deine Hände zu lockeren Fäusten geschlossen. Strecke deine Zeigefinger heraus. Kreise deine Arme mit kleinen, festen Bewegungen nach hinten. Deine Schultern tief, deine Ellenbogen bleiben gestreckt. Löse deinen Unterkiefer. Atme! Steigere die Dauer der Übung allmählich von 1 min bis auf 5 min.

7. Entspanne nach den Übungen auf der Seite liegend. Stütze dein oberes Bein bequem ab. 11 min