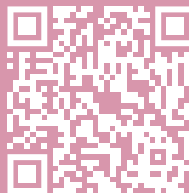


YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT

mit Hebamme Bettina Breunig und glückskind

Bettina Breunig zeigt Dir hier einfache Yogaübungen während der Schwangerschaft. Achte dabei gut auf Deine körperliche Verfassung und kläre bitte vorab mit Deiner Hebamme oder Gynäkolog/in, ob es in Deinem Fall Einschränkungen gibt. Weitere Hinweise und Übungen mit einer vollständigen Anleitung findest Du in unserem Video (QR-Code scannen zum YouTube Video).



1 Oberkörperkreisen im Sitzen



1 Aufrechter Sitz mit gekreuzten Beinen. Die Hände greifen die Knie **2** Der Oberkörper beginnt vom Brustbein aus in großen Kreisen zu rotieren. **3** Einatmung: Schiebe Dich durch den vorderen Halbkreis. **4** Ausatmung: Gleite rund und weich durch den hinteren Halbkreis. Die Augen sind geschlossen. Die Bewegung richtet sich nach dem Tempo der Atemzüge. Nach 1-2 Minuten Richtungswechsel. **Spüre bewusst in Dein Becken und in den tiefen unteren Rücken.**

2 Wirbelsäule mobilisieren



1 Die Hände greifen das vordere Schienbein. **2** Einatmung: Das Brustbein zieht nach vorne, die Wirbelsäule richtet sich auf. **3** Ausatmung: Das Kinn zieht zur Brust, der Rücken wölbt sich weich und rund nach hinten. Die Augen sind geschlossen. Die Bewegung richtet sich nach dem Tempo der Atemzüge. 1-2 Minuten. **Spüre wie die Wärme über Deinen Rücken aufsteigt.**

3 Rotation



1 Die Hände liegen auf den Schultern, die Ellenbogen ziehen auf Schulterhöhe zu den Seiten. **2** Der Oberkörper ist aufgerichtet und dreht sich in kleinen Bewegungen nach rechts und links. Der Kopf geht die Bewegung mit. **3** Die Übung mit etwas Schwung ausführen und den Atem fließen lassen. 1-2 Minuten. **Spüre wie sich Deine Rückenmuskulatur Stück für Stück entspannt.**



4 Aktivierung der Bein- rückseiten

1 Das linke Bein ist ausgestreckt, die rechte Fußsohle liegt an der Innenseite des linken Oberschenkels. 2 Einatmung: Die Arme nach oben strecken, der Oberkörper ist aufgerichtet. 3 Ausatmung: Der Oberkörper beugt sich weich nach unten über das ausgestreckte Bein. Seitenwechsel nach 5 Wiederholungen.

Spüre den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung.



5 Seitenbeuge

1 Aufrechter Sitz mit gekreuzten Beinen. 2 Einatmung: Beide Arme ziehen lang nach oben. 3 Ausatmung: Den Oberkörper zur Seite beugen, der untere Arm stützt auf der Matte ab, der obere Arm zieht schräg nach oben. 4 Einatmung: Den Oberkörper wieder in der Mitte aufrichten. 5 Ausatmung: Den Oberkörper auf die andere Seite beugen. Die Augen sind geschlossen. Die Bewegung richtet sich nach dem Tempo der Atmung. 5 Wiederholungen auf jeder Seite.

Beobachte wie im Brustkorb mehr Raum zum Atmen entsteht.



6 Rotation im 4-Füßler

1 4-Füßlerstand. Das rechte Bein ist gestreckt und der Fuß zur Seite aufgestellt. 2 Einatmung: Der rechte Arm öffnet in einem Halbkreis zur Seite nach oben, der Oberkörper dreht sich auf. 3 Ausatmung: Der rechte Arm kommt über die Seite nach unten und taucht unter dem Oberkörper nach links durch. Den Atem langsam und bewusst ein- und ausströmen lassen. Seitenwechsel nach 5 Wiederholungen.

Genieße die Länge und die Dehnung in Deinem Körper.



7 Tiefe öffnende Knie- beugen

1 Die Yogamatte zu 2/3 aufrollen, um die Fersen zu erhöhen. Die Füße sind hüftbreit geöffnet. 2 Einatmung: Die Arme über die Seiten nach oben führen, die Handflächen treffen sich. 3 Ausatmung: Die Hände vor die Brust bringen und mit geradem Rücken tief in die Hocke gehen. 4 Einatmung: Die Hände auf die Matte legen, das Gewicht leicht nach vorne verlagern. 5 Ausatmung: Druck in Hände und Füße geben und mit rundem Rücken zum Stand aufrollen. 5-10 fließende Wiederholungen. (Eine leichtere Variante findest Du im Video) **Atme gut durch und spüre die Kraft Deiner großen Muskeln.**



8 Becken kreisen

1 Die Füße etwas mehr als hüftbreit aufstellen. 2 Die Hände liegen auf den Hüften. Die Augen sind geschlossen. 3 Das Becken rotiert in großen Kreisen. Die Bewegung ist langsam und fließend. 4 Nach 1-2 Minuten Richtungswechsel.

Spüre in Dein Becken und verbinde Dich mit Deinem Kind.



9 Wirbelsäule beugen und strecken

1 4-Füßlerstand. Die Fußrücken sind abgelegt. 2 Einatmung: Das Brustbein schiebt nach vorne, der Rücken wird lang, der untere Rücken sinkt leicht ab. 3 Ausatmung: Das Kinn zieht zur Brust, der Rücken rundet sich nach oben. Die Augen sind geschlossen. Die Bewegung richtet sich nach dem Tempo der Atemzüge. Ca. 10 Wiederholungen.

Spüre im Becken wie es mit der Atmung schaukelt und fühle wie der untere Rücken entlastet wird.



10 Kindhaltung

1 Die Fersen befinden sich unter dem Gesäß. Die Knie sind zu den Seiten geöffnet. 2 Der Oberkörper senkt sich ab bis die Stirn auf der Matte liegt. 3 Die Arme werden lang nach vorne ausgestreckt, die Fingerspitzen ziehen noch weiter nach vorne. 4 Der Atem fließt lang und tief in den unteren und seitlichen Rücken. Für 5 langsame Atemzüge halten.

Spüre in Dein Becken und verbinde Dich mit Deinem Kind.



11 Meditation im Sitzen

1 Bequeme aufrecht sitzende Position. Die Augen sind geschlossen. 2 Die Atmung fließt langsam und tief durch die Nase. 3 Inneres Bild: Mit der Einatmung steigt die Luft entlang der Wirbelsäule auf, mit der Ausatmung senkt sich die Luft über vorne bis tief in den Beckenraum ab. 3-5 Minuten oder länger.