

Iyengar Yoga während der Schwangerschaft

Das Üben von Iyengar Yoga während der Schwangerschaft kann die harmonische Entwicklung des neuen Lebens im Mutterleib grundsätzlich unterstützen und das Wohlbefinden der Schwangeren verbessern. Wenn du bereits Erfahrung in Iyengar Yoga besitzt, kannst du während der Schwangerschaft im normalen Kurs weiterüben. Solltest du bereits schwanger sein und ganz neu mit Yoga beginnen wollen, ist ein spezieller Schwangerenkurs besser geeignet. Das Gleiche gilt, wenn Komplikationen oder Risiken in der Schwangerschaft bestehen. Lasse dir in solchen Fällen eine/n Senior-Iyengar-Yoga-Lehrer/in empfehlen. Außerdem sollte die Teilnahme an einem körperlichen Übungsprogramm grundsätzlich mit der betreuenden Frauenärztin oder Hebamme abgeklärt werden.

Wichtige Regeln

Während der Schwangerschaft solltest du das **Springen** in die Haltungen sowie alle ruckartigen und/oder unkontrollierten Bewegungen vermeiden. Übe ruhig und sanft, um Stress und Anspannung zu vermeiden. Atme in jeder Haltung entspannt und natürlich. **Du solltest dich während der gesamten Übungsdauer wohl fühlen!** Umkehrhaltungen wie **Kopfstand und Schulterstand** können sich positiv auf den Verlauf der Schwangerschaft auswirken, aber nur wenn sie bereits vorher erlernt wurden und sicher beherrscht werden. In den **Stehhaltungen** solltest du dich nicht überanstrengen. Stehe ggf. mit dem Rücken an der Wand und lasse die Hände am Becken, statt die Arme hochzustrecken. **Unbedingt vermeiden solltest du Asanas, die ...**

- **auf dem Bauch liegend ausgeführt werden** (z.B. einfache Rückbeugen wie Dhanurasana und Salabhasana)
- **den Bauch einengen oder zusammendrücken** (z.B. „geschlossene“ Drehhaltungen wie Parivrtta Trikonasana und Maricyasana III, in denen der Bauch zum Bein hin gedreht wird, und vollständige Vorwärtsbeugen wie Pascimottanasana, bei denen der Kopf nach unten zu den Beinen geführt wird)
- **den Unterleib unter Spannung oder Druck setzen** (z.B. Bauchhaltungen wie Ardha Navasana, Urdhva Prasarita Padasana)
- **als besonders anstrengend empfunden werden, das Atmen schwer machen, das Herz belasten, Unwohlsein bewirken und/oder ein Gefühl der Schwere im Unterleib verursachen** (kann von Frau zu Frau unterschiedlich sein)