

Ursula Mäder / Hildegard Pätzold

YOGA

für eine entspannte
Schwangerschaft



mit Sonnengruß, Atemübungen,
Tiefenentspannung und
Ayurveda-Gesundheitstipps



HANS-NIETSCH-VERLAG

© Hans-Nietsch-Verlag 2011

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Wir danken Herrn Günter Kieser vom Param Verlag für die Mitarbeit bei der Strukturierung und Erstellung des Manuskripts.

Redaktion und Lektorat: Martina Klose

Redaktionelle Beratung: Bernhard Kaspereit

Korrektorat: Hans Jürgen Kugler

Innenlayout und Satz: Kurt Liebig, Peter Krafft

Grafik auf Seite 26: Scarlett Röhner

Cover: Kurt Liebig

Druck: FINIDR, s.r.o., Český Těšín/Tschechische Republik

Hans-Nietsch-Verlag

Am Himmelreich 7

79312 Emmendingen

www.nietsch.de

info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-188-8

Inhalt

Vorwort von Swami Durgananda	7
Danksagung	8
Vorwort der Autorinnen	9

Teil I Einführung

Die klassische Yoga-Übungsfolge	12
Die Atmung	17
<i>Prana und der feinstoffliche Körper</i>	18
Ein Kind entsteht	21
<i>Körperliche Veränderungen in der Schwangerschaft</i>	23
Yoga in der Schwangerschaft	27
<i>Mit Asanas entspannen</i>	27
<i>Die Drüsen stimulieren</i>	29
<i>Den Beckenboden aktivieren</i>	29
<i>Das sollten Sie wissen, bevor Sie mit der Yoga-Praxis beginnen</i>	29

Teil II Yoga praktizieren

Die Anfangsentspannung – <i>Savasana</i>	34
Sitz-, Entspannungs- und Entlastungspositionen	36
Vorbereitende Übungen	38
<i>Augenübungen</i>	38
<i>Schulter-Nacken-Übungen</i>	42
Atemübungen – <i>Pranayama</i>	52
<i>Die tönende Atmung</i>	52
<i>Die Wechselatmung – Anuloma Viloma</i>	54
<i>Die Summatmung – Brahmari</i>	56
<i>Der Löwe – Simhasana</i>	57
Der Sonnengruß – <i>Surya Namaskar</i>	58
<i>Bevor Sie den Sonnengruß praktizieren</i>	59
<i>Der Sonnengruß für Schwangere – die einzelnen Positionen</i>	60
Einfache Dehnübungen	68

Die 12 Asanas	74
<i>Die abgewandelten Grundpositionen für Schwangere – im Überblick</i>	74
1. <i>Der Kopfstand – Sirshasana</i>	80
2. <i>Der Schulterstand – Sarvangasana</i>	87
3. <i>Der Pflug – Halasana</i>	91
<i>Die Brücke – Sethu Bandhasana</i>	93
4. <i>Der Fisch – Matsyasana</i>	96
5. <i>Die Vorwärtsbeuge im Sitzen – Paschimothanasana</i>	98
6. <i>Die Kobra – Bhujangasana</i>	106
7. <i>Die Heuschrecke – Salabhasana</i>	108
8. <i>Der Bogen – Dhanurasana</i>	110
9. <i>Der halbe Drehsitz – Ardha Matsyendrasana</i>	112
10. <i>Die Krähe – Kakasana</i>	116
11. <i>Die Vorwärtsbeuge im Stehen – Pada Hastasana</i>	119
12. <i>Das Dreieck – Trikonasana</i>	120
Endentspannung – <i>Savasana</i>	122
Die Baby-Meditation	126

Teil III Übungsfolgen für Schwangere

Die klassische Yoga-Übungsfolge – im Überblick	129
Übungsfolge für die gesamte Schwangerschaft	133
Sanfte Übungsfolge für die späte Schwangerschaft	137
Erste kurze Übungsfolge	141
Zweite kurze Übungsfolge	143

Teil IV Kleiner ayurvedischer Ratgeber für Schwangerschaft und Stillzeit

Die drei Konstitutionstypen	147
Wie ernähre ich mich in der Schwangerschaft?	150
Ayurvedische Hilfsmittel bei Beschwerden in der Schwangerschaft	151
Ernährungsempfehlungen für die Zeit nach der Geburt	164
Die Welt bei Krishnas Geburt – ein kurzes Nachwort	166
Register	167
Literaturtipps ...	171
Die Autorinnen	172

Vorwort

*„Wünsche allen Wesen Gutes.
Das wird dein Leben bereichern
und dich glücklich und friedvoll
machen.“*

Swami Sivananda



Swami Durgananda

Yoga ist eine genaue Wissenschaft, die Körper, Geist und Seele vereinigt. Yoga-Praktiken sind vielseitig und finden im heutigen Zeitalter der Hetze und der Geschäftigkeit mehr Anwendung denn je: Durch das Üben der Yoga-Stellungen, der Atemtechniken, die Wiederholung von *Mantras* (mystischen Klangformeln) und das Gebet kann der Mensch einen neuen Einklang mit dem Kern des Lebens finden.

Swami Vishnudevananda brachte vor über fünfzig Jahren im Auftrag seines Meisters Swami Sivananda die ganzheitlichen Yoga-Lehren in den Westen. Auf einzigartige Weise gelang es ihm, der westlichen Welt die philosophischen Lehren des Ostens in einer praktischen Synthese zu vermitteln. Mit Freude sehe ich, wie der Yoga-Weg heute viele Menschen im Westen begleitet und ihr Leben mit dem Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele bereichert.

Ursula Mäder und Hildegard Pätzold sind Schülerinnen dieser Meister. Durch ihre langjährige Unterrichtserfahrung und ihr Yoga-Studium eröffnen sie den Zugang zu Gesundheit und innerer Ruhe während der Schwangerschaft.

Neben Antworten auf viele Fragen zur Schwangerschaft und der Zeit danach gibt dieses Buch Anregungen zu einem gesunden Lebensstil, zur Entwicklung der Gedankenkraft, zur inneren Selbstfindung und zur Selbstdisziplin, dem Erfolgsgeheimnis im Yoga.

Yoga ist ein unermesslicher Schatz für die Menschheit und kann beide Elternteile auf dem Weg in diese neue Erfahrung begleiten: Auf die Geburt folgen Frieden und Stille, das Berühren der „neuen“ Seele, Aufatmen und Fassungslosigkeit, das Geschenk der Natur in den Armen zu halten.

Allen Übenden wünschen wir ein gesegnetes Gelingen.

Swami Durgananda, Yoga Acharya
Seniorschülerin von Swami
Vishnudevananda
Leiterin der *Sivananda Yoga Vedanta*
Zentren in Europa

Danksagung

Wir bedanken uns bei
der Sivananda-Organisation für die
klassische Yoga-Übungsreihe;
Frau Tanya Rothe für die Idee zu diesem Buch;
dem Model Veronika Heller;
der Fotografin Annika Bauer, sowie
Sven Strauß für die Chakren-Mosaik
(www.mosaicum.de).
Unseren Familien danken wir
für ihre Geduld.



Vorwort der Autorinnen

Eine Schwangerschaft ist eine ganz besondere Zeit im Leben einer Frau. Diese neun Monate scheinen lang zu sein, sie sind sehr kostbar und vergehen viel zu schnell. Es ist die Zeit großer Veränderungen im Körper der werdenden Mutter. Es ist auch eine Zeit, in der sich ihre Gefühle verändern und die Rolle der Frau in der Partnerschaft neu gefunden werden muss. Von ihrem Umfeld wird die Schwangere als etwas Besonderes angesehen.

Mit Yoga wählt die schwangere Frau für sich selbst und für das in ihr heranwachsende Kind von Anfang an ein positives Umfeld. Es ist eine Zeit, in der intuitiv die Bereitschaft, nach innen zu schauen und mit sich selbst in Kontakt zu sein, sehr groß ist. Und so werden die Atemübungen dankbar angenommen, weil sie die ewig kreisenden Gedanken zur Ruhe kommen lassen. Die Yoga-Übungen haben die wunderbare Eigenschaft, Körper, Geist und Seele zu einer Einheit werden zu lassen. Auf diese Weise entsteht für das heranwachsende Kind ein geschützter Raum und die werdende Mutter kann die Schwangerschaft mit Freude erleben: Sie ist geistig zentriert, bleibt körperlich beweglich und verkräftet die eine oder andere Unpässlichkeit gut. Yoga kann Frauen gerade in der Schwangerschaft zur Quelle der eigenen Kraft führen und so fällt es ihnen leichter, den neuen Aufgaben gerecht zu werden.

Die Yoga-Übungen für Schwangere, die Sie in diesem Buch finden, sind für gesunde



Frauen gedacht. Jede Frau hat in der Schwangerschaft jedoch ihre ganz persönlichen Bedürfnisse, die sie beim Praktizieren immer berücksichtigen soll: Entscheiden Sie also selbst, welche Übungen für Sie gut sind. Ein Gefühl strahlender Gesundheit nach der Yoga-Praxis ist ein Zeichen, dass richtig geübt wurde. Wenn Sie sich nach den Yoga-Übungen müde und erschöpft fühlen, wurde falsch oder übertrieben praktiziert.

Wir haben *Yoga für eine entspannte Schwangerschaft* für Frauen geschrieben, die ihre Schwangerschaft mit Yoga positiv unterstützen wollen. Für Frauen, die die klassische Yoga-Übungsfolge schon jahrelang praktizieren, ist es ein guter Begleiter, um Yoga während der Schwangerschaft in abgewandelter Form üben zu können. Weiterhin ist es ein Fachbuch für Yoga-LehrerInnen, die ihren Unterricht durch einen Kurs „Yoga für Schwangere“ erweitern wollen.

Die Yoga-Übungen ersetzen auf keinen Fall den Besuch eines Arztes. Wenn Probleme während der Schwangerschaft auftreten, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme.

Wir wünschen Ihnen entspannte Yoga-Stunden!

Ursula Mäder und Hildegard Pätzold
im Sommer 2011

*„Ein Gramm Praxis ist besser
als Tonnen von Theorie.“*

Swami Sivananda

Die Anfangsentspannung – *Savasana*

Die Zeit, in der Sie Yoga praktizieren, sollte Ihre ganz persönliche Zeit sein. Eine Zeit, die Sie ganz für sich selbst reserviert haben, um in Ihrer eigenen Geborgenheit anzukommen.

Legen Sie sich in die Entspannungslage auf eine weiche Unterlage, auf Ihre Yoga-Matte oder einen Teppich. Wenn es gut tut, strecken Sie die Beine aus. Die Füße liegen etwa hüftbreit auseinander und die Zehen fallen nach außen. Wenn es für Sie angenehmer ist, die Beine anzuwinkeln und die Füße aufzustellen, dann entspannen Sie sich in dieser Position.

Für Hochschwangere empfiehlt es sich, die Entspannung in der Seitenlage zu wählen, da das Gewicht des Kindes auf die *Vena cava inferior* (Hohlvene zwischen Lendenwirbelsäule und Gebärmutter) drückt, was zu einem Schwindelgefühl führen kann.

Schließen Sie die Augen. Die Hände können auf Ihrem Bauch ruhen oder mit etwas Abstand neben dem Körper liegen, wobei die Handflächen nach oben zeigen.

Lassen Sie Ihre Gedanken kommen und gehen und folgen Sie dem natürlichen Atemrhythmus. Spüren Sie, wie sich Ihr

Bauch mit dem Ein- und Ausatmen hebt und senkt. ... Atmen Sie nun tief ein und machen Sie sich einmal ganz lang, ziehen Sie dabei die Zehen an, sodass sie in Richtung Kopf zeigen. Die Arme strecken Sie weit über den Kopf.

Rollen Sie sich dann auf eine Seite und kommen Sie über die Seite zum Sitzen. Setzen Sie sich auf eine zusammengerollte Decke oder ein Meditationskissen. Kreuzen Sie Ihre Beine im Schneidersitz oder sitzen Sie im halben Lotossitz oder im Fersensitz. Schließen Sie die Augen und bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit noch einen Augenblick bei Ihrem Atem.

HINWEIS:

Bevor Sie Yoga üben, lesen Sie bitte „Das sollten Sie wissen, bevor Sie mit der Yoga-Praxis beginnen“, Seite 29 ff.



Entspannungslagen

1



Klassische Entspannungslage auf dem Rücken

2



Entspannungslage mit angewinkelten Beinen

3



Entspannungslage auf der Seite

Sitz-, Entspannungs- und Entlastungspositionen

Die Sitzhaltung

Sie sollten auf jeden Fall bequem sitzen, egal für welche Position Sie sich entscheiden. Wenn sich die Sitzposition nicht mehr gut für Sie anfühlt, wechseln Sie in eine andere oder setzen Sie sich auf einen Stuhl.



Der Schneidersitz



Der halbe Lotossitz



Der Fersensitz

Wenn es für Sie bequemer ist, legen Sie sich ein Kissen zwischen Fersen und Gesäß.

Die Stellung des Kindes

Diese Stellung ist die Entspannungsposition, die häufig nach den verschiedenen Yoga-Übungen eingenommen wird. Hier stehen Ihnen drei verschiedene Möglichkeiten zur Auswahl.



Die Stellung des Kindes mit geöffneten Knien

Öffnen Sie die Knie so weit, dass der Bauch genügend Platz hat. Legen Sie die Hände Richtung Füße ab.



Die Stellung des Kindes mit ausgestreckten Armen

Diese Position nehmen Sie ein, wenn Sie den Rücken nach den Übungen noch einmal in die Länge ziehen wollen.



Die Stellung des Kindes für die späte Schwangerschaft

Winkeln Sie Ihre Arme an, schließen Sie Ihre Hände zu Fäusten und legen Sie sie aufeinander vor sich auf den Boden. Dann legen Sie Ihre Stirn darauf ab.

Entlastungsbewegung für den unteren Rücken

Zur Entlastung des unteren Rückens ziehen Sie Ihre Beine an, legen je eine Hand auf ein Knie und schaukeln Sie dann mit Ihrem Körper nach rechts und nach links oder Sie lassen die Knie kreisen.



Nach jeder *Asana* nehmen Sie eine Ausgleichsstellung ein, die bei den Übungen (Seite 80 ff.) jeweils angegeben ist.



Vorbereitende Übungen

Augenübungen

Wie alle Muskeln in unserem Körper, müssen auch die Augenmuskeln trainiert werden, um unsere Sehkraft zu erhalten und Überanstrengung vorzubeugen. Unsere Augen werden heute oftmals durch künstliches Licht, Fernseh- oder Computerbildschirme überlastet.

Halten Sie Ihren Kopf bei den folgenden Übungen ruhig und bewegen Sie nur Ihre

Augen. Hals und Nacken sind gerade und in Verlängerung der Wirbelsäule. Das Kinn ist leicht zur Brust gezogen. Atmen Sie in Ihrem normalen Rhythmus weiter.

Die folgende Übungssequenz für Ihre Augen trainiert nicht nur Ihre Augenmuskeln, sie beruhigt auch Ihre Gedanken, sodass Sie innerlich zur Ruhe kommen und Frieden finden können.



Blicken Sie weit nach oben.



Dann bewegen Sie Ihre Augen weit nach unten.

Danach wandern Ihre Augen wieder weit nach oben. Wiederholen Sie diese Bewegung mindestens 3-mal.

3



Ihre Augen blicken nun weit nach rechts.

4



Dann wandern sie weit nach links.

Danach wandern Ihre Augen wieder weit nach rechts. Wiederholen Sie diese Bewegung mindestens 3-mal

5



Blicken Sie nach rechts oben.

6



Nun bewegen sich Ihre Augen diagonal nach links unten.

Danach wandern Ihre Augen wieder weit nach rechts oben. Wiederholen Sie diese Bewegung mindestens 3-mal.

*„Wenn der Gärtner eine gute Ernte haben möchte,
dann muss er das Beet gut vorbereiten.“*

Aus dem Ayurveda

Zur idealen Lebensführung in der Schwangerschaft gehört alles, was Sie glücklich macht, was Ihr Wohlbefinden steigert und Sorgen und Stress vermeidet oder zumindest reduziert. Schwangere im Dauerstress haben später eher Kinder, die Verhaltensauffälligkeiten zeigen. Studien haben gezeigt, dass Frauen mit unregelmäßigem Ess- und Lebensstil unruhige Kinder bekommen. Deshalb: Essen Sie regelmäßig und in Ruhe und legen Sie tagsüber zwischendurch immer mal wieder eine Pause zum Entspannen und Regenerieren ein. Regelmäßige Bewegung wie Schwimmen, Spaziergänge und Yoga tun Ihnen und Ihrem Baby ebenfalls gut. Körperliche Anstrengung sollten Sie vermeiden und: Früh aufzustehen und früh ins Bett zu gehen sind nicht nur in der Schwangerschaft förderlich für einen gesunden Schlaf.

Um für das Baby gute Voraussetzungen

zu schaffen, sollten Sie als Mutter Ihren Körper von Giftstoffen frei halten, sich gesund ernähren und auch sonst auf Ihr Wohlbefinden achten. Die Schwangerschaft bietet eine gute Chance, schlechte Gewohnheiten aufzugeben. Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Tipps, was Sie in dieser Zeit für Ihre Gesundheit und die Ihres Babys tun können. Diese Ratschläge basieren auf der altindischen Gesundheitslehre des *Ayurveda*, die in den vergangenen Jahren wegen ihres ganzheitlichen Ansatzes und ihrer Heilungserfolge immer größere Aufmerksamkeit gefunden hat.

Ayurveda, das Wissen vom langen Leben, ist ein sehr umfassendes und komplexes System, das an dieser Stelle natürlich nicht in vollständigem Umfang vermittelt werden kann. Wenn Sie sich hier weiter informieren möchten, siehe unter „Literaturtipps ...“ (Seite 171).

Die drei Konstitutionstypen

Ayurveda ist eine Wissenschaft, die alle Bereiche des Lebens umfasst. Diese ganzheitliche Heilmethode des indischen Yoga-Systems schließt Körper, Geist und Bewusstsein und die Natur, in der wir leben, mit ein und wird heute weit über die Grenzen Indiens hinaus praktiziert. Eine wesentliche Grundlage des *Ayurveda* sind die drei *Doshas* (Bioenergien) *Vata*, *Pitta* und *Kapha*, die aus den Eigenschaften der 5 Elemente – Äther (Raum), Luft (Bewegung), Feuer (Stoffwechsel), Wasser und Erde (Festigkeit) – abgeleitet werden.

- **Vata** ist Ausdruck der Elemente Äther und Luft und steht für Bewegung, Aktivität, Anregung und Begeisterung.
- **Pitta** ist Ausdruck der Elemente Feuer und Wasser und symbolisiert die Kraft des inneren Feuers, der Verbrennung und der Umwandlung.
- **Kapha** ist Ausdruck der Elemente Wasser und Erde und steht für Festigkeit und Stabilität.

In einem gesunden Menschen liegen die fünf Elemente in einem idealen Gleichgewicht vor, was wiederum „Gesundheit“ bedeutet. Ein Missverhältnis schafft die Bedingungen für seelisches und körperliches Unwohlsein und in der Folge dann auch für Krankheit. Wenn Sie Ihren Konstitutionstyp kennen – wenn Sie wissen, welche der drei Bioenergien in Ihrem Organismus die vorherrschende ist –, gibt Ihnen *Ayurveda* eine Grundorientierung in den Bereichen „Ernährung“ und „Lebens-

führung“. Die Eigenschaften der Bioenergien geben Ihnen Aufschluss über Ihre Neigungen zu bestimmten Krankheiten. So hat ein *Vata*-Typ, der die Eigenschaft „Trockenheit“ besitzt, beispielsweise, wenn er ein Hautproblem bekommt, eher ein Hautekzem (*Neurodermitis*) und ein *Pitta*-Typ mit der Eigenschaft „Hitze“ wird eher unter einer Entzündung wie Akne leiden.

Die Ansammlung von Giftstoffen im Körper (unverdaute Nahrung) wird im *Ayurveda* als *Ama* bezeichnet, *Agni* steht für die Verdauungskraft, die den Stoffwechsel anregt.

Menschen, die reine *Vata*-, *Pitta*- oder *Kapha*-Typen sind, kommen eher selten vor, bei den meisten von uns zeigt sich eine Mischung der Eigenschaften von zwei *Doshas*.



Vata

Eigenschaften: trocken, leicht, kalt, subtil (fein), beweglich, klar, schnell

Vata-betonte Menschen haben einen leichten Körperbau, wenig Muskeln und wenig Kraft. Ihre Gelenke knacken häufig. Haare, Haut, Lippen und Zunge sind trocken und rau. Die Durchblutung ist schlecht, was sich in Blässe, kalten Händen und Füßen zeigt. Ein Grund, weshalb Vata-Typen Wind und Kälte scheuen. Ihr Appetit ist unregelmäßig und die Verdauung oft gestört. Das Durchhaltevermögen ist gering, Stimmungswechsel, Wankelmütigkeit und leichte Erregbarkeit finden sich bei ihnen ebenfalls. Diese Menschen gehen und sprechen schnell. Ihre Auffassungsgabe ist ebenfalls schnell und sie vergessen schnell. Sie sind sehr kreativ und flexibel, haben eine gute Vorstellungskraft und einen klaren, offenen Geist.

Dieses *Dosha* bringt alles in Bewegung. Die ihm zugeordneten Elemente sind Äther und Luft. Ist das Gleichgewicht bei Vata-betonten Menschen gestört, verstärken sich ihre Eigenschaften: Vata-Typen sind ängstlich, nervös, hyperaktiv und können keine Entscheidungen treffen. Sie leiden unter Verdauungsproblemen wie Verstopfung und Blähungen.

ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN:

den Körper warm halten, ruhig bleiben, einen regelmäßigen Tagesablauf einhalten, rohe und kalte Nahrung meiden, warme Mahlzeiten einnehmen

Pitta

Eigenschaften: heiß, scharf, leicht, ölig, flüssig, ausdehnend, sauer, bitter

Pitta-betonte Menschen haben einen mittelkräftigen Körperbau, ihre Muskulatur ist mäßig gut entwickelt. Ihre Körpertemperatur ist höher als normal, Schwitzen und Körpergeruch sind häufig. Haare und Haut sind weich und ölig, der Haaransatz liegt weit hinten. Ihre Haut neigt zu Ausschlag, Akne und Entzündungen. Es gibt eine Abneigung gegen Hitze. Diese Menschen haben einen großen Appetit und eine gute Durchblutung, weshalb auch das Verdauungsfeuer und die Nahrungsverwertung gut sind. Sie sind sehr wach und intelligent. Ihr Verstand ist scharf, Auffassungs- und Konzentrationsvermögen sind hoch. Das Gedächtnis ist ausgeprägt. Sie sind gute Redner und haben Führungsqualitäten, neigen aber auch zu Herrschsucht und Aggression. Sie schlafen tief und ohne Unterbrechung.

Pitta sorgt für die Kraft des inneren Feuers und des Stoffwechsels und damit für die Verdauung. Das ihm zugeordnete Element ist das Feuer. Ist das Gleichgewicht der Pitta-betonten Menschen gestört, neigen sie zu Verdauungsstörungen: Sie sind anfällig für Magenprobleme wie Übersäuerung (Sodbrennen) und Geschwüre. Alle Entzündungskrankheiten stehen in Zusammenhang mit Pitta. Im geistigen Bereich sind Pitta-betonte Typen herrschsüchtig, aggressiv und fanatisch.

ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN:

übermäßige Hitze meiden; scharfe, salzige, saure und in Öl gebratene Speisen vermeiden; die Pitta-Diät sollte eine kühlende Wirkung haben

Kapha

Eigenschaften: schwer, langsam, kühl, ölig, feucht, glatt, dicht, sanft, unbeweglich, trübe, zäh

Kapha-betonte Typen haben einen starken und gut entwickelten Körper, ihre Muskeln sind ausgeprägt, die Knochen schwer, ihre Vitalität ist unverwüstlich. Die Haut ist weich und geschmeidig. Die Haare sind voll, der Körper ist stärker behaart. Ihr Appetit ist gesegnet, Verdauung und Stoffwechsel sind langsam. Es gibt eine Neigung zu Übergewicht. Sie sind geerdet, gemächlich und ruhig, liebevoll und zuvorkommend, friedlich, geduldig, tolerant und mitfühlend. Sie verstehen

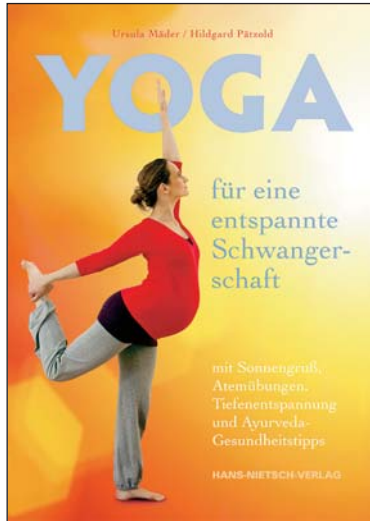
langsam, vergessen aber nichts. Stabilität, Festigkeit und Gewissenhaftigkeit zeichnen sie aus.

Kapha ist die Kraft, die alles zusammenhält. Dieses Dosha sorgt im Körper für Festigkeit, Stabilität und Geschmeidigkeit. Die ihm zugeordneten Elemente sind Wasser und Erde. Ist das Gleichgewicht von *Kapha*-betonten Menschen gestört, neigen Sie zu Trägheit, Wasseransammlungen (*Ödemen*) und Übergewicht. *Kapha*-betonte Menschen sind geistig labil und depressiv.

ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN:

schwer verdauliche Speisen meiden, keine eisgekühlten, fett- und ölhaltigen Nahrungsmittel, keine Milchprodukte, aktiv bleiben





Ursula Mäder/Hildegard Pätzold
Yoga für eine entspannte Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft ist eine ganz besondere Zeit im Leben einer Frau. Es ist die Zeit großer körperlicher und psychischer Veränderungen. Mit Yoga wächst die Bereitschaft, nach innen zu schauen und mit sich selbst und dem heranwachsenden Kind intensiv in Kontakt zu kommen.

Yogaübungen haben die wunderbare Eigenschaft, Körper, Geist und Seele wieder zu einer Einheit werden zu lassen. Die begleitenden Atemübungen helfen, die ewig kreisenden Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Für die Frau wird Yoga zur Quelle der eigenen Kraft, um den neuen Aufgaben gerecht zu werden.

Neben Antworten auf viele Fragen zu Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit danach, gibt dieses Buch Anregungen zu einem gesundem Lebensstil, zur Entwicklung der Gedankenkraft, zur inneren Selbstfindung und zur Selbstdisziplin, dem Erfolgsgeheimnis im Yoga..

172 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-188-8