

Verena Bolesta-Hahn

# Yoga für Schwangere

Der Weg zur sanften Geburt

**FALKEN**

Warum Yoga während der Schwangerschaft?

## 1. Kapitel

Yoga ist mehr als Gymnastik	10
Die Bedeutung und Wirkung des Atems	10

### *Atemübungen*

Tiefe Bauchatmung	13
Yogi-Vollatmung	14
Reinigender Atem	15
Tönender Atem	16
Die Bedeutung und Wirkung der Tiefenentspannung	18

### *Entspannungsübungen*

Schwamm I	19
Schwamm II	25
Meditation - eine wichtige Ergänzung	26

### *Meditationsübungen*

Beobachten der Gedanken	27
Mantra-Meditation	29
Beobachten des Atems	29
Gegenstandsmeditation	30

## 2. Kapitel

Die Praxis des Yoga	31
Vorbemerkung zur Durchführung der Asanas	31

Die Asanas und ihre Wirkung auf den Körper	35
Die Wirkungsbereiche der Asanas (Tabelle)	36
Vorschläge für verschiedene Übungsprogramme	39

## 3. Kapitel

Übungsteil	43
------------	----

### *Aufwärm- und*

### *Lockerungsübungen*

Auf der Stelle hüpfen oder laufen	43
Handflächenreiben	44
Ausschütteln der Arme und Beine	45
Passives Kopfbeugen	46
Nackenrollen	47

### *Die Meditationshaltungen*

Fersensitz	48
Diamantsitz	49
Schneidersitz	50
Einfacher Sitz	51
Vollkommener Sitz	52
Halber Lotossitz	53
Lotossitz	54

### *Übungen für die Bauch- und Unterleibsorgane*

Halbmond	55
Kniedruck	56

Liegender Held	57	<i>Übungen zur Geburts-</i>	
Adler	58	<i>vorbereitung und für den</i>	
Dreieckshaltung	60	<i>Beckenboden</i>	
Stern	62	Schakti-Haltung -	87
Beckenhebeübung	63	Hocke	88
		Afterschließmuskel-	
<i>Übungen für die Bauch-</i>		Kontraktion	90
<i>und Rückenmuskulatur</i>		Beinspreizen	91
Seitliches Beinheben	64	Spagat	92
Einseitiges Beinheben	65		
Beckenkippen	66	<b>4. Kapitel</b>	
Tapferkeitshaltung	68	Die natürliche und	
Halbe Kerze	69	sanfte Geburt	93
		Das Geburtserlebnis für	
<i>Übungen für Brust und</i>		Mutter und Kind	93
<i>Oberkörper</i>		Die Phasen der Geburt	94
Kuhmaul	70		
Handflächendruck	72	<b>5. Kapitel</b>	
Berg	73	Nach der Geburt	102
Tanzhaltung	74	Die Nachwehen und die	
Kamel	75	Rückbildung	102
		Leichte Übungen direkt	
<i>Übungen für die Wirbelsäule</i>		nach der Geburt	103
Baum	76	<i>Übungen zur Rückbildung</i>	
Krokodil	78	<i>und Kräftigung</i>	105
Drehsitz	80	Ausblick	106
Leichter Drehsitz	81		
Katze	82	<b>Register</b>	109
Halbe Brücke	84		
<i>Übungen für den Kopf-,</i>			
<i>Nacken- und Schulterbereich</i>			
Fisch	85		
Löwe	86		