Zeitschrift: Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 101 (2003)

Heft: 1

Artikel: Hatha-Yoga-wirkungsvolle Unterstützung

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-950489

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

EDITORIAL

Seit dem Altertum ist Yoga ein bewährter Übungsweg. Bei uns im Westen sind vor allem die Übungen des später daraus entwickelten Hatha-Yoga bekannt.

Yoga ist universell und allen Menschen zugänglich. Es umfasst den Körper, die Seele und den Geist. Yoga ist ein Weg der Erfahrung – und die gemachten Erfahrungen sind sehr persönlich. Die Übungen, angepasst an die Schwangerschaft, sind eine gute Vorbereitung auf die Geburt und die Zeit danach. In meinen Yoga-Kursen für schwangere Frauen kann ich den Rahmen schaffen, dass die Frau zu sich, zum Kind, in die Stille, zu Konzentration und Entspannung kommen kann. Schwangerschaftsyoga führt zu einem guten Körpergefühl, zu Selbstbewusstsein, und fordert zu Selbstverantwortung auf. Neben den Körper-, Atem- und Entspannungsübungen sind auch die Visualisierungen des Geburtsgeschehens Möglichkeiten dazu, Körper und Geist vertieft auf die kommende Erfahrung vorzubereiten. Es kann Selbstvertrauen entwickelt werden, welches sich spürbar auf den ganzen Geburtsprozess auswirkt. Auch Ärzte schicken daher immer wieder Frauen ins Schwangerschaftsyoga.
Yoga ist flexibel, passt sich an neue Gegebenheiten an. So bauen auch meine Rückbildungskurse auf Yoga auf. Auch hier steht neben Rückbildungsübungen und Kraftaufbau die Konzentration auf sich selbst im Mittelpunkt. Die Frau kann Kraft schöpfen, um dem anstrengenden Alltag mit einem Neugeborenen gelassener zu begegnen.

Brigitte Bruni, Hebamme, dipl. Yogalehrerin SYG/EYU

Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit

Hatha-Yoga – wir

«Einfache Übungen aus dem Hatha Yoga haben vielen Frauen dabei geholfen, eine schöne Schwangerschaft, eine spontane Geburt zu erleben. Hatha-Yoga-Übungen sind nicht vergleichbar mit Gymnastik. Sie stärken zwar körperlich, beeinflussen aber auch Stimmung und Psyche positiv, indem z.B. Nervosität verschwindet, Spannungen nachlassen oder Niedergeschlagenheit sich aufhellt. Die Atemübungen beruhigen zudem, beispielsweise Gedanken, die sich im Kreise drehen.» Dies schreibt Janne Terpstra Schläppi im Vorwort zu ihrem Buch «Schwangerschaft, Geburt, Stillzeit»*), das wir hier auszugsweise vorstellen.

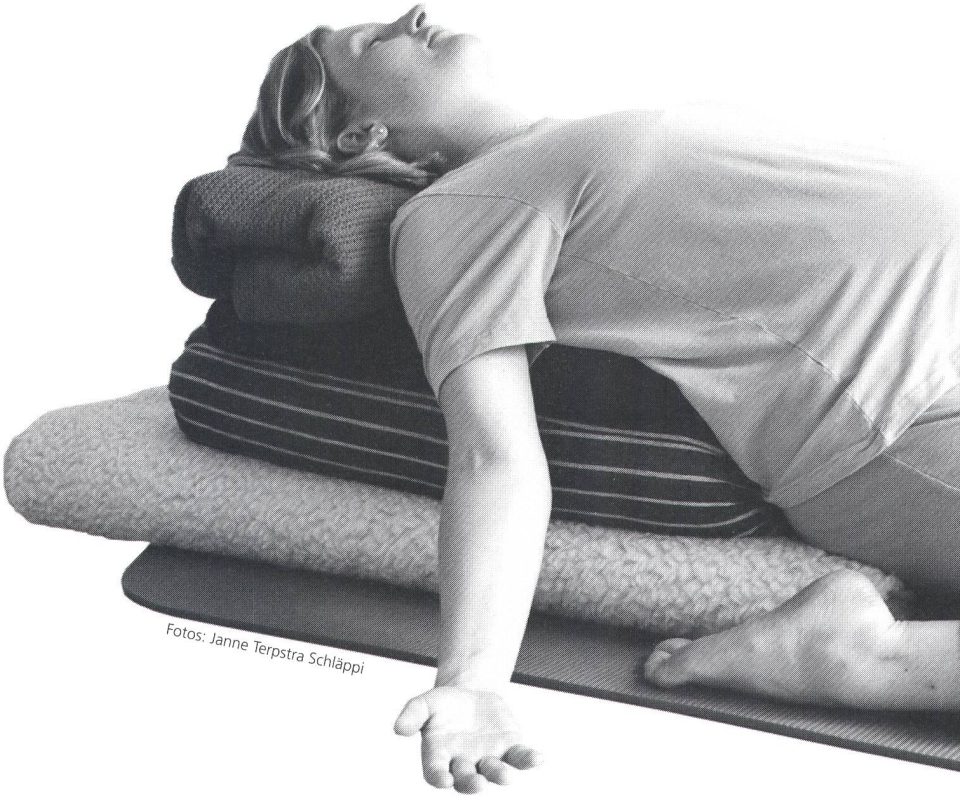
Schwangerschaft

Hier geht es um Übungen, die das Bewusstsein für die Körperhaltung, den Rücken und das eigene Verhalten stärken. Damit wird die Beckenboden – und Bauchmuskulatur entlastet. Zudem verhilft eine aufrechte Haltung vor allem in der Schwangerschaft zu einem leichteren Gang.

Konstruktive Ruhe

Lege vor dem Üben eine Matte, einen Gurt, ein kleines flaches Kopfkissen und eine kleine Unterlage für deine Füsse parat. Setze dich auf die Matte. Binde den Gurt oder das Band einige Zentimeter oberhalb deiner Knie so zusammen, dass deine Beine sich in der Rückenlage möglichst gut entspannen. Unter deine Fussballen legst du z.B. ein aufgerolltes Badetuch, unter deinen Kopf kommt ein dünnes Kissen zu liegen. Lege dich auf den Rücken, stelle die Füsse hüftbreit auseinander auf das Badetuch und beobachte deine Atmung, ohne diese beeinflussen zu wollen.

Bist du gut entspannt?... Möchtest du noch etwas ändern?... Erlaube dir



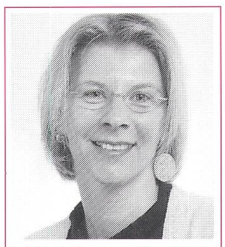
Fotos: Janne Terpstra Schläppi

ıngsvolle Unterstützung

dies, es ist wichtig! Nun reibst du deine Hände aneinander warm und legst sie auf deinen Bauch. Nimm ihre Wärme wahr, die Wärme deiner Bauchdecke, die Bewegungen deines Kindes, die Bewegungen deiner Atmung.

Nach einer Weile legst du deine Hände so auf den unteren Bauch, dass deine Fingerkuppen in den Leisten ruhen. Nimm wahr, wie die Leisten unter deinen Fingerkuppen weich, warm und tief werden. Bleibe eine Weile bei dieser Wahrnehmung. Dann lenkst du die Aufmerksamkeit zu deinen Schulterblättern.

Ihre unteren Spitzen zeigen in Richtung Sitzbeinhöcker. Es ist, als gleiten die Schulterblätter wie zwei Boote über den Fluss deiner Rückenmuskulatur hinunter zu den Gesässbacken, zu den Sitzbeinhöckern… dann noch weiter durch deine Oberschenkel, durch die Knie, durch die Waden zu den Fersen, zu deiner zweiten Fusszehe, über die Füsse hinaus… Bleibe eine Weile bei dieser Vorstellung. Sobald du spürst, dass du dich auf die Seite drehen möchtest, lösest du langsam den Gurt, ohne dich aufzusetzen. Drehe dich langsam in Seitenlage und spüre nach, was diese Übung in dir bewirkt hat.



Janne Terpstra Schläppi, Hebamme und Luna Yoga Lehrerin, begleitet seit über 15 Jahren Schwangere, Gebärende und Stillende in Gruppenkursen und Einzelberatungen

Supta-virasana, eine wichtige Entspannungslage vor allem bei Beckenendlage.

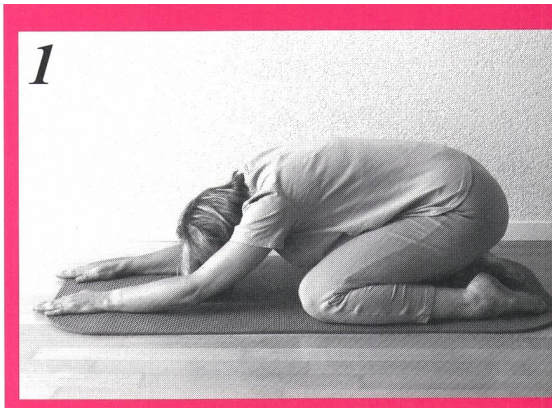
Das kleinste Sonnengebet

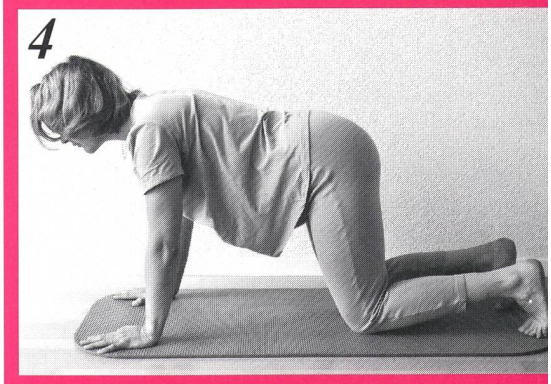
Diese wunderbare Übung dehnt und kräftigt Rücken- Bein- und Beckenbodenmuskulatur. Zudem reguliert sie Atmung und Blutdruck, wodurch eine Art «Frische» im Körper entsteht.

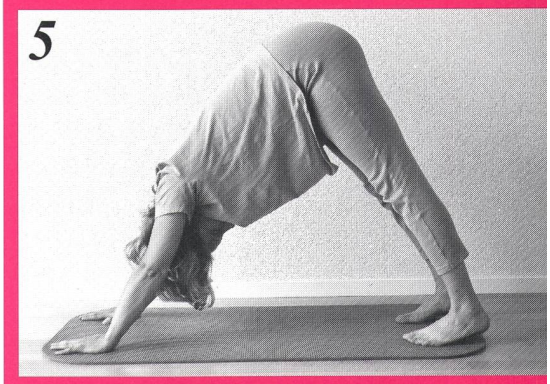
Setze dich auf die Fersen, die Knie sind hüftbreit auseinander. Den Oberkörper nach vorn beugen, ohne das Gesäss von den Fersen zu heben. Platziere anschliessend beide Hände etwas vor deine Schultern auf die Übungsmatte. Deine Stirn berührt möglichst den Boden, der Bauch ruht zwischen den Oberschenkeln auf dem Boden. Bewusst ausatmen. Beim nächsten Einatmen den Kopf, den Oberkörper und die Unterarme vom Boden entfernen, die Hände bleiben am Ort, das Gesäss ruht immer noch auf den Fersen. Ausatmend das Gesäss von den Fersen weg hochstemmen, bis dein Rücken eine Art «Buckel» formt. Der Kopf hängt locker zwischen den Schultern, während du zwischen den Knien hindurch nach hinten blickst. Jetzt folgt ein Anspannen des Beckenbodens: Sauge den Ringmuskel des Afters ein, schliesse die Venuslippen und sauge nun den Beckenboden in die Scheide hinein, der ganze Beckenboden wird angespannt.

Nach dem nächsten Atemzug entspannst du Stufe um Stufe den Beckenboden, bis alle Spannung weg ist, nicht drücken. Anschliessend die Füsse auf die Zehen stellen. Einatmend vom Kreuzbein her die Wirbelsäule Wirbel um Wirbel dehnen, bis auch der Nacken lang gedehnt ist und dein Blick nach vorn gerichtet ist. Stell dir vor, dass Platz entsteht zwischen den einzelnen Wirbeln. Das Becken nicht nach vorn kippen, damit kein Hohlkreuz entsteht und die Ansätze der Gebärmutterbänder strapaziert werden. In dieser Stellung würde

* 2001. 73 Seiten, mit farbigen Illustrationen der Autorin und vielen Fotos. Erhältlich für Fr. 38.– exkl. Versandkosten im Frauenbuchladen Irene Candinas, Münstergasse 41, 3000 Bern 8, Tel./Fax 031 312 12 85, candinas@webshuttle.ch







und wieder zurück über Stellung 4 – 3 – 2 – 1

das ganze Gewicht des Kindes auf die Bauchdecke drücken und Bauch- und Rückenmuskulatur unnötig belasten. In der Schwangerschaft also nur sanft üben!

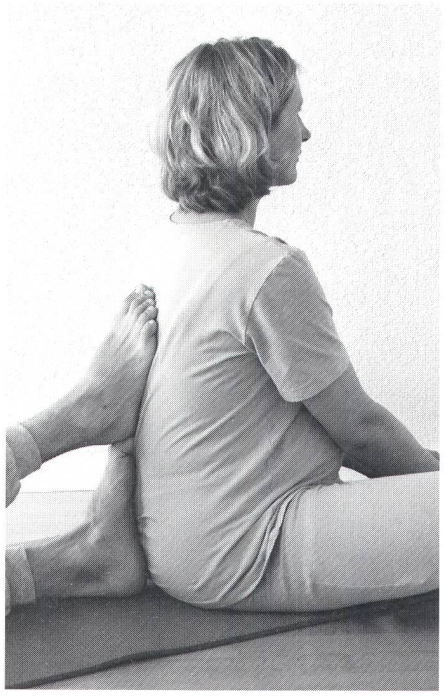
Ausatmend das Gesäss nach oben stemmen, Arme und Beine wie ein Hund vom Boden wegdehnen, den Kopf locker hängen lassen. Zwischen den Füssen durch nach hinten schauen. Ein- und ausatmend in der Dehnung bleiben. Danach einatmend die Knie wieder auf den Boden stellen und vom Kreuzbein her den langen Rücken bilden. Ausatmend die Fussrücken auf den Boden legen und den «Buckel» bilden. Einatmend das Gesäss wieder auf die Fersen sinken lassen. Ausatmend beugst du den Oberkörper nach vorn und lässt den Bauch zwischen den Oberschenkeln ruhen, Brust und Stirn berühren den Boden. Einatmen und ausatmen.

Diese Reihe mindestens sechs Mal wiederholen. Zuletzt ruhst du dich eine Minute lang in einer bevorzugten Position aus.

Sitzübung mit PartnerIn

Setze dich in den Schmetterlingssitz (Baddhakonasana) auf die Matte: winkle die Knie an und lege die Fusssohlen aneinander, die Fersen ziehst du so nahe möglich an den Damm. Richte dich gut aus dem Becken heraus auf.

Dein Partner setzt sich hinter dich, und zwar so weit von dir entfernt, dass er beide Fusssohlen an dein Kreuzbein legen und die Beine gut durchstrecken kann. Er stützt sich dabei auf die etwas nach hinten aufgestellten Hände. Diese Fussstellung deines Partners sollte eine wunderbare Unterstützung für dich sein, eine Sitzhilfe. Besprecht alles gut miteinander, bis du gemütlich aufrecht sitzen und eventuelle Verspannungen im Becken loslassen kannst. Achte darauf, dass die Füsse wirklich am Kreuzbein liegen und nicht oberhalb. Die Fersen deines Partners berühren also den Boden. Lass deine Atmung bis tief ins Becken fliessen.



Nach einer Weile nimmt er den rechten Fuss vom Kreuzbein weg und verschiebt den linken Fuss ein wenig Richtung Mitte des Kreuzbeines. Dann kommt die Ferse des rechten Fusses über die Grosszehe des linken Fusses zu liegen. Beide Füsse bilden jetzt eine Linie, vom Steissbein bis zu den Brustwirbeln hinauf. Bleibe eine Weile bei dieser Empfindung. Danach nimmt dein Partner einen Fuss nach dem anderen weg, zuerst den oberen, dann den unteren. Nachspüren.

Damit es für deinen Partner oder deine Hilfsperson verständlich wird, weshalb diese Übung dir hilft, könnt ihr die Rollen einmal tauschen. Er oder sie wird dir bestimmt dankbar dafür sein.

Übungen, die ein Kind aus der Beckenendlage in die Kopflage bringen kann

Mit zwei Übungen habe ich persönlich in zehn von dreizehn Fällen eine erfolgreiche Drehung aus der Beckenendlage in die Kopflage beobachten können.

Wenn Arzt, Ärztin oder Hebamme einen Beckenendlage deines Kindes festgestellt haben, kannst du diese Yoga-Stellung ausprobieren und dem Kind vielleicht so den Impuls geben, sich in die Kopflage zu drehen. Übe täglich, bis sich die Veränderung der Kindslage bestätigt.

Setu-bandha-sarvangasana oder die kleine Brücke

Lege dich auf den Rücken und stelle deine Füsse hüftbreit auseinander vor dem Gesäss auf. Achte darauf, dass die Zehen gegenüber den Fersen etwas nach innen stehen. Beobachte zuerst deine Atmung, geniesse ihre Fülle. Dann legst du die Handflächen neben dem Körper auf die Matte. Ausatmen... Einatmen...

Beim nächsten Ausatmen den hinteren Beckenboden vom After her anspannen, ebenso die Gesässbacken etwas anspannen und allmählich das Becken hochstemmen. Stell dir vor, wie jemand den Venushügel an einem goldenen Faden nach oben zieht. Atme ruhig weiter. Ziehe deine Schulterblätter ein wenig in den Körper hinein. Ruhig atmen. Strebe nun auch mit der unteren Spitze des Brustbeins nach oben. Dein Kinn nähert sich dem Brustbein, das Brustbein dem Kinn. Entspanne die Halsmuskeln. Deine Atmung fliesst. Entspannt sinkt die Bauchdecke ein wenig ins Becken zurück. Bleibe einige Atemzüge in dieser Stellung.

Beim einem nächsten Ausatmen sinkst du Wirbel um Wirbel auf den Boden zurück, erst mit dem Rücken, dann mit dem Kreuzbein und schliesslich mit den Gesässbacken. Lass das grosse Aufatmen kommen und strecke die Beine wieder aus, indem du die Fersen «gegen Widerstand» von dir weg schiebst. Diese Übung kannst du einige Male wiederholen. Danach richtest du dich über eine Seitenlage auf.

Die zweite Übung ist Supta-virasana (Foto S. 4/5).

Gebären

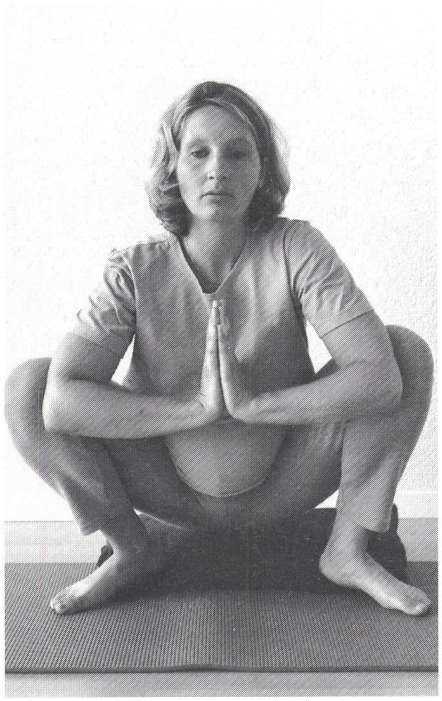
Hier werden einige Übungen beschrieben, welche die Geburt unterstützen und Wehen erleichtern helfen.

Malasana oder die Girlande

Achtung: Diese Stellung darfst du nicht üben bei Beckenendlage, Zwillingsschwangerschaft oder Zerklage.

Die Grundstellung für diese Übung gleicht der Hocke. Sie bewirkt eine wunderbare Entspannung im unteren Rücken. Malasana wirkt aber auch auf eine tiefere Ebene: sie hilft Gebärmutterhals und Muttermund zu dehnen. Auch hier gilt, dass du dir zuerst von der Hebamme bestätigen lässt, dass dein Kind schon die richtige Lage hat für diese intensive Stellung.

Rolle eine Decke zu einer Unterlage, damit deine Fersen hüftbreit auf diesem Polster stehen können. Die Zehen zeigen nach aussen. Gib dich in die Hockestellung und lass dein Steissbein mehr und mehr Richtung Boden sinken. Dehne die Wirbelsäule lang aus dem Becken heraus. Lege die Handflächen aneinander und die Ellbogen an die Innenseiten deiner Knie. Deine Unterarme bringst du in eine waagrechte Position und öffnest damit die Knie noch mehr. Der Atem fliesst bis ins Becken und in den unte-



ren Rücken. Der Nacken ist entspannt. Atme ruhig und regelmässig weiter. Geh danach in die Vierfüsslerstellung über. Falls du merkst, dass du auch ohne Rolle mit den Fersen den Boden berühren kannst, wählst du diese Position für das weitere Üben. Die Fussinnengewölbe dürfen aber nicht gegen den Boden zeigen, dehne diese etwas vom Boden weg, so dass du noch ein wenig mehr im Becken loslassen kannst.

Der Muttermund öffnet sich wie eine Sonnenblume

Die nächste Übung hat eine entspannende und eine wärmende Wirkung auf Muttermund und Damm:

Lege dich so in Seitenlage oder Rückenlage, dass es dir wohl dabei ist. Beobachte deine Atmung... diesen Zyklus vom Ausatmen und Einatmen... dieses ausatmende Loslassen oder Abgeben von Spannungen und Gedanken, die dich belasten... dieses einatmende Aufnehmen von Sauerstoff und Energie. Beachte auch die Pausen... zwischen Ein- und Ausatmung... zwischen Aus- und Einatmung. Spürst du, wie du die Ausatmung in deiner Vorstellung der Wirbelsäule entlang bis zum Steissbein fliessen lassen kannst?

Die Einatmung entsteht spontan und breitet sich wie eine sanfte Welle in alle Richtungen deines Körpers aus. Nach einer Weile stellst du dir eine Sonnenblume vor, eine leuchtende Sonnenblume mit einem gelbbraunen Herz. Die vielen Blütenblätter sind um dieses Zentrum angeordnet. Diese Sonnenblume ist nun dein Beckenboden.

Entscheide dich, wie gross sie ist. Die vielen Blütenblättchen sind wie die vielen feinen Fasern der Beckenbodenmuskulatur. All die kleinen Teile des Beckenbodens öffnen sich bei jeder Ausatmung wie die Sonnenblumenblättchen unter der Sonne.

Das Herz der Sonnenblume ist wie dein Muttermund. Das Köpfchen deines Kindes wird allmählich aus ihm heraustreten. Bleibe eine Weile bei dieser Empfindung. Immer mehr entfalten sich die Blätter, bis die Blume ganz weit offen ist und dein Beckenboden weich ist.

Solange du noch nicht am Geburtstermin bist, beendest du diese Übung immer mit der Vorstellung, wie sich deine Sonnenblume wieder schliesst. Spanne dabei den Beckenboden vom Damm her etwas an, denn im Alltag brauchst du einen stützenden Beckenboden. Wenn du kurz vor der Geburt stehst, darfst du das Schliessen der Blume unterlassen.

Am Schluss der Übung lenkst du dein Bewusstsein wieder auf den ganzen Körper... nimmst Kontakt mit dem Boden auf... fängst dich an zu dehnen... zu räkeln... zu strecken... zu gähnen. Richte dich seitlich auf.

Natürlich kannst du auch eine andere Blume auswählen. Im Hatha Yoga wird dafür die Lotosblume gebraucht.

Damit der Muttermund sich mehr und mehr öffnen und das Kind Richtung Beckenboden vorankommen kann, braucht es immer kräftigere Wehen. Stell dir vor, wie sich die Wehen wie die Wellen des Meeres allmählich anbahnen, zu ihrem Höhepunkt kommen und wieder verklingen.

Jede Wehe führt näher zum Ziel. Kämpfe nicht gegen eine Wehe an. Atme mit einer Wehe mit, atme in die Stelle, wo es so stark und mächtig zieht, hinein... sogar hindurch. Die Wehe wird so ein Teil von dir und der Schmerz, die Spannung löst sich allmählich, die Wehe klingt ab und eine nächste Pause folgt. Öffne dich... lass los...

Atemübung «Ich schaffe es, es geht!»

Diese Übung machst du am besten in der Knie-Ellenbogen-Lage. Sie verlangt etwas Vorstellungskraft. Auch hier zuerst wieder auf die eigene Atmung achten. Probiere sie nicht zu ändern, sondern beobachte und akzeptiere sie, wie sie sich heute zeigt.

Stell dir vor, wie du in der Übergangsphase stehst... wie du merkst, dass du müde wirst, dass du nicht mehr weiter weisst... Genau in diesem Moment kannst du dir helfen mit positiven Sätzen. Beim Einatmen sagst du dir, dass du gar nichts anderes machen musst als geniessen und erfahren, wie grosszügig, wie weich, wie erholsam deine Atmung ist. Beim Ausatmen rufst du dir ein überzeugendes JAAH... zu. Verinnerliche dieses Ja. Oder du sagst dir einatmend «ich...» und ausatmend «... schaffe es!!» Oder einatmend «es ...» und ausatmend «... geht!!».

Probiere es aus!

Literaturverzeichnis

Schwangerschaft und Geburt

Balaskas, Janet: «Yoga für werdende Mütter». Kösel, 1995.

Iyengar, Gita: «Yoga für die Frau». O.W. Barth Verlag, Bern, 1993.

Kitzinger, Sheila: «Schwangerschaft und Geburt». Kösel Verlag, München, 1989.

Marquardt, Hanne: «Reflexzonentherapie am Fuss». Hippokrates Verlag, Stuttgart, 1993.

Sutton, Jean; Scott, Pauline: «Die Optimierung der Kindslage». Hippokrates Verlag, Stuttgart, 2001.

Weed, Susan: «Naturheilkunde für schwangere Frauen und Säuglinge». Orlanda Frauenverlag, Berlin, 1989.

Wilberg, Gerlinde und Hujber, Karlo: «Natürliche Geburtsvorbereitung und Geburtshilfe». Kösel Verlag, München, 1991.

Wochenbett und Stillzeit

Keller, Yvonne; Krucker, Judith und Seleger Marita: «Beckenbodentraining, Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte». Bebo Verlag, Zürich, 2001.

Kitchenham-Pec, Susanne; Bopp, Annette: «Beckenbodentraining». Georg Thieme Verlag, Stuttgart, 1995.

Stadelmann, Ingeborg: «Die Hebammen-Sprechstunde». Eigenverlag, Ermengerst, 1996.

Thüler, Maya: «Wohltuende Wickel». Maya Thüler Verlag, Worb, 1991.

Brigitte Bruni, Hebamme und dipl. Yoga-Lehrerin SYG/EYU empfiehlt:

Anna Trökes: Das grosse Yoga-Buch. Das moderne Standardwerk zum Hatha-Yoga. Gräfe & Unzer, 2001.

Wochenbett

Mit einer leichten Beckenbodenübung kann in der zweiten Woche nach der Geburt angefangen werden, mit intensiverer Wochenbettgymnastik aber erst später. Die Hebamme weiss wann. Beckenbodenübungen während des Stillens machen keinen Sinn. Stillen verlangt einen entspannten Körper, die Konzentration sollte beim Baby sein.

Bewusstseinslenkung in der Bauchlage

Lege dich auf den Bauch. Deine Hände liegen so übereinander, dass die Stirn auf ihnen ruhen kann und dass deine Nase frei ist. Verspanne dich nicht im Nacken, führe das Kinn ein wenig zur Brust, dein Nacken wird dadurch länger. Die grossen Zehen berühren einander, die Fersen fallen auseinander.

So entspannst du den unteren Rücken. Wenn die Brüste noch sehr empfindlich sind, legst du am besten eine Wolldecke unter den Bauch, damit Bauch und Becken darauf ruhen können und die Brüste frei liegen. Geniesse eine Weile das Fliessen deiner Atmung.

Konzentriere dich auf den Beckenboden. Erinnere dich, wie dieser sich einen Tag nach der Geburt anfühlte und wie du ihn jetzt wahrnimmst. Wenn du nichts spürst, legst du deine warme Hand zwischen den Oberschenkeln hindurch auf den vorderen Beckenbodenbereich, die Vulva. Bleibe so eine Weile liegen, während die Wärme der Hand bis in das Gewebe der Scheide hinein strömt. Danach nimmst du deine Hand weg und legst sie auf den hinteren Beckenbodenbereich, zwischen die Gesässbacken. Auch hier bleibst du so lange, bis die Wärme zum After und Damm strömt.

Danach klopfst du die Stelle wach, regst die Durchblutung an, indem du deine Fingerbeeren wie «schwere Regentropfen» auf den Beckenboden prasseln lässt. Nach einer Weile drehst du dich auf den Rücken zurück. Nun auch auf den vorderen Beckenbodenbereich die «Regentropfen prasseln lassen».

Danach legst du dich wieder auf den Bauch. Lenke deine Aufmerksamkeit ins Becken. Allmählich nimmst du wahr, wie die Bauchdecke beim Einatmen in Berührung mit dem Boden kommt und sich beim Ausatmen vom Boden entfernt, weil deine Bauchdecke auf natürliche Weise ins Becken zurücksinkt.

Fühlst du in dieser Lage auch deine Harnblase oder deine Gebärmutter? Bleibe eine Weile bei diesem Hineinspüren.

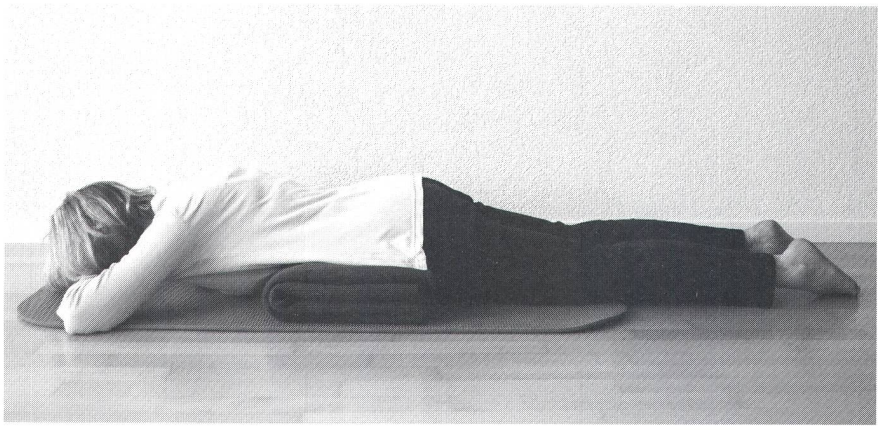
Erste Beckenbodenübung

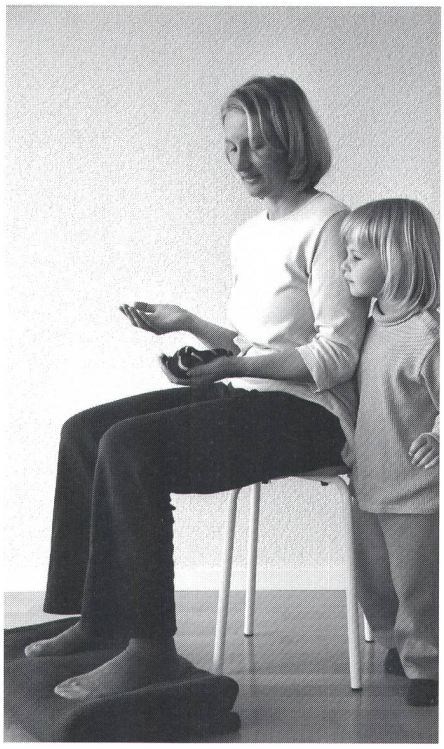
Nun konzentrierst du dich nur noch auf den Beckenboden. Stell dir vor, wie sich der Beckenboden bei jedem Ausatmen durch einen Impuls vom Damm her anspannt. Die Gesässbacken bleiben dabei entspannt.

Nächste Stufe: Ausatmend spannst du zuerst den Aftermuskel an, ziehst anschliessend die Venuslippen zusammen und saugst beides in dich hinein. Dies führt zu einem leichten Rückwärtskippen des Beckens... Einatmend löst du diese Spannung wieder auf, der Beckenboden entspannt sich.

Mit mehrmaligem Wiederholen verstehst du die Übung immer besser. Nachher ruhst du dich aus, dein Gesicht auf einer Backe, die Arme entspannt neben dem Körper liegend.

Wichtig zu wissen ist, dass in der Bauchlage die Gebärmutter stimuliert wird, sich besser zusammen zu ziehen. Damit können stockende Lochien ausgestossen werden.





Erbsen essen

Diese Übung kommt bei schwachem Beckenboden mit Stuhl- und Windinkontinenz zum Zuge. Sie trainiert vor allem den Afterschliessmuskel. Benötigt wird ein Leinensäcklein, gefüllt mit Kichererbsen oder Bohnen.

Setze dich auf einen Hocker. Die Sitzbeinhöcker ruhen auf dem Sitzpolster, die Füsse auf dem Boden, sie stehen hüftbreit auseinander. Lege das Säcklein zwischen die Sitzbeinhöcker unter den After.

Probiere möglichst entspannt zu bleiben, während du mit dem Aftermuskel eine Erbse aus dem Säcklein nimmst und in den Enddarm hoch saugst. Sobald die Erbse eingesogen ist, entspannst du Beckenboden, Kiefer, Schultern und Hände.

Wieder eine Erbse aus dem Säcklein hochnehmen und in dich hinein saugen. Wieder entspannen. Nimm soviel Erbsen, bis du genug davon hast. Immer wieder entspannen.

Eine Steigerung der Spannung kannst du aufbauen, indem du die Erbse langsamer hoch saugst. Eine Steigerung der Kraft erreichst du, wenn du die Erbse noch etwas höher hinauf saugst.

Zum Nachspüren das Erbsensäcklein entfernen, ohne dass du dabei dein Gesäss vom Hocker hebst.