

Romana Lorenz-Zapf Holger Zapf

YOGA

nach der

SCHWANGERSCHAFT

Die besten Asanas für die Rückbildung
und einen starken Beckenboden

IRISIANA



INHALT

Vorwort von Bryan Kest	5
Warum brauche ich dieses Buch?	6
Das bringt Yoga nach der Schwangerschaft	7
Der Aufbau des Buches	8

TEIL 1

YOGA IN EINER BESONDEREN ZEIT	11
Was hat es mit Yoga auf sich?	12
Was ist Yoga?	12
Tipps aus der Yogaphilosophie als Hilfe für den Alltag	14
Yoga – die Verbindung zwischen Körper und Geist	16
Hören Sie auf Ihren Körper – Selbstreflexion	17
Entspannen Sie sich – Gottvertrauen	19
Vergleiche sind fehl am Platz – Gewaltlosigkeit	25
Nach der Geburt ist alles anders	28
Das vierte Trimester	28
Veränderungen sind normal	29
Die Hormone	30
Babyblues und Depressionen	31
Emotionen	32
Bewusstes Atmen für innere Ruhe	34
Atmen geht immer	34
Unsere Atemmuster	35
Die Atmung im Yoga	38
Praktische Atemübungen für zu Hause oder unterwegs	39

Eine Frage der Energie	42
Energieverlust lässt grüßen	42
Prana – unsere Lebensenergie	43
Energie wieder aufbauen	46
Die Bandhas als Schlüssel zu mehr Energie	47
Die Wirkung der Chakras	52

TEIL 2

DER BECKENBODEN

Der Beckenboden und seine Schichten	56
Die erste und unterste Schicht des Beckenbodens	56
Die mittlere Schicht des Beckenbodens	57
Die innere und dritte Schicht des Beckenbodens	57
Den Beckenboden wahrnehmen	58
Die Wahrnehmung der ersten Schicht	58
Die Wahrnehmung der zweiten Schicht	58
Die Wahrnehmung der dritten Schicht	58
Die Aufgaben des Beckenbodens	60
Ein schwacher Beckenboden	62
Verspannungen und Beckenboden	62
Rückenschmerzen und Beckenboden	63
Bauch und Beckenboden	64
Inkontinenz und Beckenboden	65
Weitere Beschwerden nach der Geburt	66





TEIL 3

DIE ÜBUNGSREIHEN	69
Grundlagen des Übens	70
Was Sie zum Üben brauchen	70
Den Beckenboden beim Üben aktivieren	71
Der Atem beim Üben	74
Die Pause	75
Varianten beim Üben	78
Der Übungsabschluss	79
Die Übungsreihen	80
Der Aufbau der Übungsreihen	80
1. Take it easy	82
2. Sonnengruß A	88
3. Yoga für mehr Energie	94
4. Haltung ist alles	104
5. Rückenschmerzen ade	112
6. Starke Körpermitte	122
7. Beckenboden zurückbilden	128
8. Beckenboden und Hüfte	136
9. Mentale Stabilität	142
10. Runterkommen und Abschluss	150
Impressum	160

Vorwort von Bryan Kest

Es ist wundervoll, dass es endlich ein Yogabuch für Frauen nach der Schwangerschaft gibt. Da ich selber Kinder habe und die Reise durch Schwangerschaft und Geburt vier Mal erleben durfte, weiß ich, wie wichtig postnatale Übungen sind. Ich halte sie für ebenso wichtig, wenn nicht sogar für wichtiger für die frischgebackene Mutter und die Menschen um sie herum wie die Übungen während der Schwangerschaft.

So wie die schwangere Frau Änderungen in ihrer Yogapraxis aufgrund des sich verändernden Körpers und ihrer damit einhergehenden neuen Bedürfnisse vornehmen muss, so muss auch die junge Mutter Änderungen vornehmen. Sie muss ihre Praxis den veränderten Hüften anpassen und einem sehr weichen Beckenboden. Einem Körper, der plötzlich nicht mehr schwanger ist, der sich auch in der Rückbildung verändert, verbunden mit geschwollenen und häufig empfindlichen Brüsten. Einem Körper, der nun das wachsende Gewicht des Kindes auf den Armen trägt und nicht mehr in seinem Bauch. Und sie muss akzeptieren, dass ihr Körper nie wieder so sein wird wie zuvor.

Die körperlichen Auswirkungen nach einer Schwangerschaft sind jedoch nichts im Vergleich zu den psychischen Auswirkungen wie Stimmungsschwankungen,

Ängsten oder sogar Depressionen. Alle können in dieser Zeit von der stabilisierenden und beruhigenden Wirkung des Yoga profitieren, besonders auch das Kind.

Ich kenne Romana und Holger nun schon seit über 15 Jahren. Sie haben beide eine Schwangerschaft und die Zeit danach als Eltern erlebt. Mit ihrer eigenen über Jahrzehnte andauernden Yogapraxis, ihrer Erfahrung als Yogaschüler und -lehrer, gepaart mit ihrer Leidenschaft für dieses Thema, sind sie die richtigen Menschen, die zur richtigen Zeit dieses Buch schreiben. In meinen Yogastunden habe ich im Lauf der Zeit Dutzende von Frauen durch ihre Schwangerschaft begleiten dürfen und habe den Nutzen gesehen, den Yoga ihnen und ihren Familien gebracht hat. Speziell für diese Frauen eine Yogapraxis zu entwickeln, die sie auch in der Zeit nach der Geburt unterstützt, ist ein wichtiger Schritt. Ich freue mich, dass Romana und Holger diejenigen sind, die sich dieser Aufgabe annehmen, und bin sicher, dass sie dafür mehr als bereit sind.



Warum brauche ich dieses Buch?

Die Frage »Warum brauche ich postnatales Yoga, ich habe doch bereits einen Rückbildungskurs bei meiner Hebamme gemacht?« wird uns häufig gestellt. Unsere Antwort darauf ist immer die gleiche: Weil Sie in den Rückbildungskursen vermutlich 50 Prozent der Zeit mit Stillen oder mit dem Beruhigen Ihres Kindes verbracht haben. Auf diese Erklärung ernten wir in der Regel zustimmendes Nicken.

Haben Sie Rückenschmerzen, sind Sie dauernd müde und erschöpft oder haben Sie andere Wehwehchen? Haben Sie bereits vor einiger Zeit entbunden und merken erst jetzt, dass Ihr Körper wenig Kraft hat? Fühlen Sie sich gestresst? Wenn Sie diese Fragen mit »Ja« beantworten, dann ist es für Sie an der Zeit, etwas für Ihren Beckenboden und Ihre Entspannung zu tun, ganz unabhängig davon, ob Sie schon einen Rückbildungskurs besucht haben oder nicht. Denn auch das ist nicht selbstverständlich. Während viele Mütter nach der Geburt ihres ersten Kindes noch gewissenhaft zur Rückbildung gehen, lassen sie nach dem zweiten, dritten oder vielleicht sogar vierten Kind den Kurs oft-

mals ausfallen, weil ihnen dafür schlichtweg die Zeit fehlt. Und selbst wenn ein Kurs belegt wurde, führen aus unserer (besser gesagt: aus meiner*) Erfahrung heraus die wenigsten Frauen die von der Hebamme empfohlenen Übungen auch zu Hause durch.

Die Auswirkungen bekommt man in allen möglichen und unmöglichen Situationen zu spüren. Da denken Sie an nichts Böses, wenn Ihr vierjähriges Kind Sie zum Trampolinspringen überredet, bis Sie beim Springen merken, dass Ihnen ein paar Tröpfchen in die Hose gehen. Oder Sie müssen stark niesen und stellen fest, dass die Muskulatur im Becken nicht mehr so arbeitet wie gewohnt. Auch kann es sein, dass Sie gerne mehr mit Ihrem Kind unternehmen würden, Ihnen dazu aber die Energie fehlt und Sie sich auch ansonsten nicht richtig fit fühlen. Anfangs schieben Sie das vielleicht noch auf den Schlafmangel, aber wenn das gewohnte Energielevel nach mehreren Monaten noch nicht wiederhergestellt ist, machen sich viele Mütter Gedanken, was mit ihnen nicht stimmt.

* Sie werden feststellen, dass in diesem Buch manchmal von »ich« und manchmal von »wir« die Rede ist. Den Großteil dieses Buches haben wir gemeinsam geschrieben und unsere Erfahrungen als Yogalehrer mit jeweils etwas anderen Schwerpunkten haben sich dabei wunderbar ergänzt. Manche Dinge kann man aber naturgegeben nur als Frau erfahren: wie es ist, ein Kind zu gebären und Mutter zu sein. Wenn ich hiervon berichte, schreibe ich, Romana, aus meiner Perspektive.

Egal, welche Symptome sich bei Ihnen zeigen, ob Inkontinenz, Rückenschmerzen, Energieverlust oder eine Identitätskrise: Die meisten Probleme liegen darin begründet, dass der Beckenboden einfach noch nicht seine alte Form wiedererlangt hat – denn der Beckenboden hat Einfluss auf unser ganzes System, sowohl physisch, psychisch wie auch energetisch.

Das bringt Yoga nach der Schwangerschaft

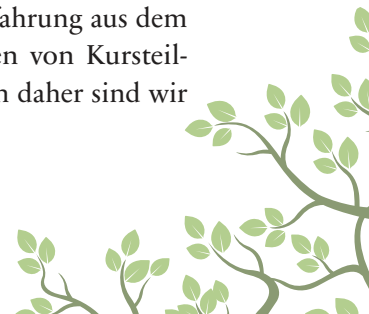
Der Körper, vor allem der Beckenboden, wird durch die Schwangerschaft und die Geburt stark belastet, danach gesellen sich einseitige Belastungen durch das Tragen, Stillen und Wickeln hinzu. Zudem zerren die hormonellen Veränderungen, denen man erst mal ausgeliefert ist, an den Nerven. Da braucht es einfach mehr als einen sechs- bis zehnwöchigen Rückbildungskurs, um die alte Form wiederherzustellen und dann auch zu erhalten. Dennoch bedeutet der Wiederaufbau einer starken Muskulatur weniger Aufwand, als Sie vielleicht denken. *Yoga nach der Schwangerschaft* kann Sie hierbei wunderbar unterstützen, und das unabhängig von der Länge der Trainingseinheiten. Yoga soll Spaß machen, Ihnen Kraft und Energie schenken und den Weg (zurück) in Ihr Leben ebnen. Keinesfalls sollte es Sie noch mehr stressen. Die Übungen sollten nicht zu Punkt 197 auf Ihrer To-

do-Liste werden, gleich nach Waschen und Staubsaugen. Yoga sollte Ihr Leben reicher machen und Ihnen helfen – ganz so wie eine Freundin, die täglich zu Besuch kommt und auf die Sie sich schon den ganzen Tag freuen.

Das von uns entwickelte *Yoga nach der Schwangerschaft* besteht aus speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten kurzen Übungsreihen, gepaart mit Übungen und Tipps zur mentalen Entspannung. Es hilft Ihnen dabei, den Beckenboden wieder auf Vordermann zu bringen und den Körper fit und geschmeidig zu halten. Regelmäßig geübt macht es Sie außerdem entspannter und unterstützt Sie darin, gelassener mit den völlig neuen Anforderungen umzugehen, die Ihren Alltag mit einem oder mehreren Kindern von nun an bestimmen werden.

Selbst wenn Sie noch nie Yoga gemacht haben, können Sie mit diesem Buch das Yogatraining ganz einfach und unkompliziert in Ihren Alltag integrieren und gehen damit einen großen Schritt in Richtung mehr Energie, Ausgeglichenheit, Entspannung und innerer Ruhe.

Alle Themen, die wir hier mit Ihnen teilen, jede Übung, jeder Tipp, jede Idee, alle hier niedergeschriebenen Erkenntnisse spiegeln unsere persönlichen Erfahrungen sowie die Erfahrung aus dem Umgang mit Hunderten von Kursteilnehmerinnen wider. Von daher sind wir



selbst fest von den Übungen und Prinzipien überzeugt und absolut sicher, dass diese auch Ihnen bei regelmäßiger Anwendung helfen können, sich in Ihrem Körper rundum wohlfühlen und Ihre Mutterschaft entspannt zu genießen. Ihr steigendes Energieniveau wird sich auf alle Lebensbereiche auswirken und Sie werden deutlich mehr Energie für Ihre Familie und sich selbst haben.

Yoga bietet die wundervolle Möglichkeit, nicht nur den Körper zu stärken und in Form zu bringen, sondern auch den Geist mit dem Körper zu verbinden und damit eine äußere und innere Balance herzustellen. Aus diesem Grund finden sich in diesem Buch neben den verschiedenen Übungen für den Körper auch Konzentrationsübungen, Meditationen sowie verschiedene Leitsätze, die Ihnen helfen können, Ihr gewohnheitsmäßiges Denken zu verändern. Es geht dabei nicht um positives Denken, sondern darum, Ihre Wahrnehmung insgesamt zu verändern. Wenn Sie sich jetzt vielleicht noch nicht zu 100 Prozent fit oder entspannt fühlen, liegt das eben nicht nur an Ihrer körperlichen Verfassung, sondern auch an Ihren Gedanken.

Durch Yoga können wir nicht nur den Körper beweglich und flexibel halten, sondern auch den Geist aus seinem gewohnheitsmäßigen Denken holen, um damit das Bewusstsein für eine andere Sichtweise auf die Dinge zu öffnen.

Der Aufbau des Buches

In Teil 1 unseres Buches zeigen wir, was Yoga überhaupt ist und inwiefern es eine Brücke baut zwischen Körper und Geist. Sie erfahren, was durch die Geburt energetisch in Ihrem Körper passiert, weshalb sich frischgebackene Mamis so müde und erschöpft fühlen, was das alles mit dem Beckenboden zu tun hat und wie Sie selbst Einfluss darauf nehmen können, Ihr Energieniveau wieder anzuheben. Die Teilnehmer unserer Postnatal-Workshops sind jedes Mal beeindruckt von der Erkenntnis, dass die Rückbildung einen so entscheidenden Einfluss auf das eigene Energieniveau und den damit zusammenhängenden Erfolg in der Koordination des Familienalltags hat. Auch die Kenntnis der hormonellen Einflüsse und deren Wirkung auf Ihren Körper spielen eine entscheidende Rolle, damit Sie anders – nämlich entspannter – damit umgehen können.

In Teil 2 erfahren Sie, wie der Beckenboden funktioniert, wo genau dieser sitzt und wie man die einzelnen Schichten erspüren kann. Holger kann als Sportwissenschaftler und Anatomieexperte einen sehr praxisnahen Bezug zu dem – wie wir finden – wichtigsten Muskel im Körper vermitteln. In seinen Anatomie-Workshops hat auch noch der letzte Anatomiemuffel schlussendlich seinen Becken-

boden gefunden. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie Sie es schaffen, trotz wenig Schlaf, wenig Kraft und der Frage, wann zur Hölle Sie duschen sollen, einfache, aber wesentliche Wahrnehmungsübungen in Ihren Alltag zu integrieren.

In Teil 3 finden Sie zehn zielgerichtete Übungsreihen mit jeweils fünf Postnatal-Yogaübungen, die es Ihnen ermöglichen, an Ihrer Rückbildung zu arbeiten. Schritt für Schritt, in Ihrem eigenen Tempo und Rhythmus können Sie mit oder ohne Baby das Wunder erfahren, sich wieder energiegeladener zu fühlen, ruhiger zu schlafen, mehr Kraft zu haben und besser gelaunt zu sein.

Wenn Sie mit diesem Buch beginnen, lesen Sie es nicht einfach nur durch, um es danach zur Seite zu legen. Nutzen Sie es. Probieren Sie alles aus, was Sie persönlich anspricht. Stellen Sie sich vor, Sie stehen an einem großen Buffet. Das, was Ihnen zusagt, versuchen Sie. Alles andere können Sie auch später noch probieren, wenn Sie wollen. Es liegt ganz bei Ihnen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg auf dem Weg zu mehr Energie, Kraft, Entspannung und gutem Schlaf.

Herzlichst,

Romana & Holger Zapf





TEIL 1



Yoga in einer besonderen Zeit



Was hat es mit Yoga auf sich?

Es gibt viele Yogabücher, die sich intensiv mit dem Yoga als Übungsweg auseinandersetzen. Ausführlich wird dieser Übungsweg als achtstufiger Pfad nach dem großen Yogaphilosophen Patanjali beschrieben. Dieser Pfad umfasst neben einer gesunden Lebensführung unter anderem Yogaübungen sowie Meditation. Die Stufen des Pfads sind nicht etwa als einzelne »Treppen« zu betrachten, die aufeinander aufbauen, sondern als Einheit. Wenn man beginnt, sich mit den einzelnen Stufen auseinanderzusetzen, eröffnet sich eine ganz neue Welt, eine besondere Sicht auf die Dinge, das Leben und den Umgang mit sich und anderen ... All das ist richtig, mehr noch: Es bereichert das Leben enorm. Allerdings weiß ich noch genau, dass es als Mutter eines Säuglings äußerst schwierig ist, sich überhaupt noch mit etwas anderem zu befassen als mit seinem Kind. Sich 20 Minuten für sich selbst freizuschaukeln kann schon eine große Herausforderung bedeuten. Da mag ein Pfad mit acht Stufen im ersten Moment doch etwas abschreckend wirken. Alles halb so wild, es kommt uns an dieser Stelle gar nicht darauf an, dass Sie all das wissen – oder lernen – sollen. Eine Sache allerdings ist unserer Meinung nach sehr wichtig zu verstehen: dass Yoga mehr ist, als die Übungen auf Zeitschriftencovern uns glauben machen. Und genau dieses Wissen kann dabei helfen, seinen Alltag

mit einem oder mehreren Kindern entspannter und ruhiger zu meistern.

Was ist Yoga?

Viele Menschen denken beim Wort *Yoga* erst einmal nur an Körperübungen, was absolut in Ordnung ist. Manche denken an bärtige Yogis, die im Lotussitz *Om* singen, andere haben Bilder von schlanken Yoginis im Kopf, in wunderschönen Positionen verknotet. Das alles ist insofern richtig, da all das ein Teil von Yoga ist. Dennoch ist es nur die halbe Wahrheit. Yoga hat viele Facetten, es basiert auf einer jahrtausendealten Philosophie – und es hat mehr zu bieten als nur Übungen.

Als »Yoganeuling« braucht man seine Zeit, sich der Philosophie anzunähern, und beginnt deshalb in der Regel lieber mit den Yogaübungen, um erst einmal am eigenen Körper zu spüren, wie Yoga sich anfühlt. Dazu kommt, dass die meisten Yogastudios ausschließlich den körperbetonten Yoga anbieten. Auch daran ist nichts auszusetzen, die Übungen sind schließlich sehr bodenständig und bieten etwas Handfestes. Gerade in der Zeit nach der Geburt, in der sich alles verändert, brauchen wir etwas, das uns Stabilität, Erdung und Energie geben kann. Wer sich jedoch die Mühe macht, mit der

Philosophie den wichtigsten Teil des Yoga kennenzulernen, kann Yoga nicht nur auf der Matte üben, sondern auch spielend leicht in den Alltag integrieren.

Stellen Sie sich einen Krug vor, der das köstlichste Getränk enthält, das Sie je getrunken haben. Dieser Krug ist von außen wunderschön bemalt. Das, was Sie außen am Krug sehen, die schöne Bemalung also, steht symbolisch für die Yoga-Asanas. Das jedoch, was sich im Inneren des Kruges findet, steht symbolisch für die Yoga-philosophie. Nur Sie allein entscheiden, zu welcher Zeit Sie sich in der Betrachtung des Kruges verlieren möchten und

wann und wie viel Sie von dem köstlichen Inhalt trinken.

Es liegt in Ihrer Hand, all die Facetten des Yoga für sich zu nutzen, die Ihnen guttun und Ihnen helfen, Ihr Leben und Ihren Alltag besser zu meistern. Yoga sollte Sie in Ihrer Situation als frischgebackene Mutter unterstützen und nicht noch mehr stressen. Was bedeutet das konkret? Wenn Sie Yoga zum Beispiel lediglich als Sportprogramm betrachten und es damit zu einem der vielen Punkte auf Ihrer To-do-Liste wird, erreichen Sie damit unter Umständen genau das Gegenteil dessen, was Sie vorhatten. Statt Entspannung



Yogaübungen sind bodenständig und geben uns Stabilität. Aber auch die Yogaphilosophie kann das Leben einer frischgebackenen Mutter bereichern.



und innere Ruhe zu finden, könnte es sein, dass Sie sich mit Gewissensbissen plagen, weil Sie es wieder nicht geschafft haben, Ihre Yogaübungen zu machen. Auch ist es der inneren Ruhe nicht gerade zuträglich, sich mit dem Model auf der Yogazeitschrift zu vergleichen. Beim Yoga geht es gerade nicht um Vergleiche, um das »Höher, Besser, Weiter«. Im Gegenteil: Es geht darum, die Balance zu finden, und diese Balance liegt bei jedem Menschen an einem ganz individuellen Punkt. Es geht auch um Selbstakzeptanz, darum, sich so anzunehmen und zu lieben, wie man ist. Unser Lehrer Bryan Kest sagte hierzu etwas sehr Wichtiges: »Es geht im Yoga nicht darum, sich den Kopf darüber zu zerbrechen, wie die Yogaübung richtig ausgeführt wird und wie man wohl in der Übung aussieht. Es geht darum, die Yogaübung für sich zu nutzen, um in sich hineinzuhören und sich selbst zuzuhören.« Auf das Bild mit dem Krug übertragen bedeutet das, nicht nur das Außen zu sehen und sich nur auf die Übungen zu konzentrieren, sondern die äußere Form – die Yogaübungen – zu nutzen, um an das wunderschöne Innere zu gelangen.

Wir sind im Alltag oftmals so ausgefüllt von dem, was wir gelesen, gehört und gesehen haben, dass wir den Zugang zu unserer Intuition verlieren. Yoga bietet uns die Gelegenheit, alle Ablenkungen einmal auszublenden und nur bei uns selbst anzukommen und zu bleiben.

Wenn Sie Ihrer inneren Stimme wieder zuhören, wissen Sie mit einem Mal genau, was für Sie und vor allem für Ihr Baby das Richtige ist. Diese Bereitschaft zuzuhören macht Ihr Yoga zu einer besonderen Erfahrung. Es führt von Unausgeglichenheit zur Balance und von innerem Druck und Stress zur Lebensfreude.

Yoga ist ein tief umfassendes System, das dabei helfen kann, im Einklang mit sich selbst zu leben.

Tipps aus der Yogaphilosophie als Hilfe für den Alltag

In diesem Buch haben wir die Yogaphilosophie auf ganz einfache Weise einfließen lassen: Sie finden sie in Form von Tipps, Gedanken oder Leitsätzen, die Sie für Ihren Alltag rüsten. Das ist unsere Interpretation der oben beschriebenen acht Stufen des Yoga. Unsere innere Einstellung trägt dazu bei, wie entspannt oder verkrampft wir mit bestimmten Situationen umgehen. Gefällt uns eine Situation nicht, sind wir angespannt, traurig oder ärgern uns. Ist unsere Wahrnehmung eine andere, denken wir möglicherweise gar nicht darüber nach oder empfinden die Situation als angenehm.

Haben Sie sich auch schon einmal über Dinge geärgert, die jemand aus Ihrem nä-

heren Umfeld als halb so schlimm empfunden hat? Und die Erklärung der anderen Sichtweise hat Ihnen dabei geholfen, die Dinge anders zu bewerten und sich damit zu entspannen? Genau so funktioniert die Yogaphilosophie.

Sie betrachten Ihr Leben mit Ihrem Baby auf eine bestimmte Art und Weise, vielleicht machen Sie sich viele Sorgen, ob Sie als Mutter alles richtig machen. Dann kommt eine Freundin und nimmt Ihnen mit einem Satz Ihre negativen Gedanken. Und plötzlich können Sie selbst nicht mehr nachvollziehen, warum Sie sich zuvor mit so vielen Sorgen geplagt haben. Mir persönlich hat die Yogaphilosophie in meinem Alltag mit Kind sehr geholfen. Wenn ich zum Beispiel total genervt war, weil ich wenig geschlafen hatte, mein dauerhungriges Kind schon seit vier Uhr morgens ununterbrochen quengelte und ich nicht das erhoffte Mitgefühl von meinem Mann bekam, habe ich versucht, mich an den Grundsatz »nicht urteilen« von Patanjali zu halten – denn Urteilen führt zu Leiden. Statt meinen Mann also von der Seite anzuranzeln, dass er mich einfach nicht versteht, habe ich mich gefragt, was ich in diesem Moment, in dieser Situation brauche, und das dann klar kommuniziert. Als ich sagte, dass ich mich dringend schlafen legen müsse, bot mein Mann mir an, früher nach Hause zu kommen. Mit dieser Lösung waren wir beide glücklich. Er konnte mir helfen und ich konnte schlafen.

Diesem Beispiel folgend, möchten wir Ihnen gerne in Form von »Yogi-Tipps« ein paar Anregungen aus der Yogaphilosophie mit auf den Weg geben, die Ihnen helfen können, bestimmte Situationen anders wahrzunehmen und damit mehr Entspannung und Ruhe in Ihr Leben zu lassen.

»Ändere deine Gedanken und du wirst die Bedingungen, in denen du lebst, ändern. Da nur du allein für deine Gedanken verantwortlich bist, kannst nur du allein sie ändern.«
Paramahansa Yogananda



Yoga – die Verbindung zwischen Körper und Geist



Der Körper braucht Energie, um nach der Geburt wieder alles an seinen Platz zu rücken – ganz zu schweigen von Dingen wie Schlafmangel, Stillen, Wickeln und der Beschäftigung mit dem Kind, die uns zusätzlich einiges an Kraft abverlangen. Auch auf der mentalen Ebene ist Entspannung wichtig, um mit Ruhe und Besonnenheit auf die alltäglich auftretenden Herausforderungen reagieren zu können. Ignoriert man in dieser Zeit die Signale des Körpers und der Seele und bürdet sich noch zusätzliche Belastungen auf, kann das zu den verschiedensten Überlastungssymptomen führen. Aber leider stellen wir Mütter oft überzogene Ansprüche an uns selbst und wollen unseren Alltag ebenso perfekt im Griff haben wie in der Zeit vor der Geburt. Die Folge ist die ständige Unzufriedenheit, den eigenen Ansprüchen nicht zu genügen, anstatt sich über das zu freuen, was man geschafft hat. Yoga kann dabei helfen, ein Gefühl zu bekommen für die Bedürfnisse des Körpers und der Seele – und die notwendige Gelassenheit zu entwickeln, wenn etwas einmal nicht so läuft, wie wir uns das vorgestellt haben.

Yoga kann dabei helfen, die Bedürfnisse des Körpers und der Seele wieder wahrzunehmen.



Romana Lorenz-Zapf, Holger Zapf

Yoga nach der Schwangerschaft

Die besten Asanas für die Rückbildung und einen starken Beckenboden

Paperback, Broschur, 160 Seiten, 17,0 x 24,0 cm

ISBN: 978-3-424-15328-6

Irisiana

Erscheinungstermin: April 2018

Mit Yoga die Rückbildung erleichtern

Yoga nach der Schwangerschaft unterstützt frischgebackene Mütter bei der Rückbildung und sorgt dafür, dass sie körperlich und seelisch wieder in Balance kommen. Teil 1 des Buches erklärt ausführlich, was bei einer Geburt auf anatomischer und energetischer Ebene im Körper passiert und widmet sich daneben auch Sitz und Funktion des Beckenbodens. In Teil 2 finden sich 10 Übungssequenzen für einen starken Beckenboden, mehr Energie, mentale Stabilität, einen flachen Bauch, eine aufrechte Körpermitte sowie einen gesunden, kräftigen Rücken. Alle Übungsfolgen lassen sich problemlos im Alltag mit Baby durchführen und dauern zwischen 10 und 15 Minuten. Das ideale Buch für alle, die Yoga nach der Schwangerschaft beginnen oder weiterpraktizieren wollen.



Der Titel im Katalog