

Schwangerschaftsyoga

Das Licht
des Lebens
empfangen



Die tiefe Verbundenheit zwischen der schwangeren Mutter und dem heranwachsenden Kind wird als eine wunderschöne und beeindruckende Erfahrung erlebt; ein neues Leben entsteht und wächst heran. Ein weiser Spruch von **Paracelsus** steht symbolisch für das Licht, das ein erwünschtes Wesen in das Leben bringen kann: «Alles was lebt, lebt im Licht, alles was existiert, strahlt Licht aus. Alle Dinge empfangen ihr Leben vom Licht, und dieses Licht ist in seiner Wurzel selbst das Leben.» Während der Schwangerschaft ist Yoga ein optimaler Begleiter durch die verschiedenen Phasen der Transformation und des Wachstums auf der körperlichen, seelischen und emotionalen Ebene. Der Wandel der Veränderung und die Zyklen des Lebens werden dadurch intensiver erfahren und dem Licht des Lebens Raum geschenkt.

Die raumaufbauende Yogaeinheit kann genutzt werden, um das neue lichtvolle Leben in all seinem Reichtum auf dem Weg in die gemeinschaftliche Mitte achtsam zu empfangen und zu pflegen. Die fließenden Bewegungsabläufe verbunden mit der Atmung und der meditativen Ausrichtung fördern die Stärkung des Herzensraums und den zentrierten Aufbau der verschiedenen Räume und Atemräume.



Text:

Naomi King

Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU

luselva.ch

Modell:

Sibylle Werren

Fotos:

Michael Isler

www.michael-isler.ch

1

Meditative Achtsamkeit

Komme in eine angenehme und stabile Sitzposition und lass dir Zeit, um vollkommen bewusst im gegenwärtigen Moment anzukommen. Lege die Hände entspannt auf deinen Bauch und baue eine sanfte Verbindung zu deinem Kind auf. Nimm dabei den feinen Atemrhythmus bewusst wahr und komme in eine meditative und achtsame Verbundenheit mit dem lichtvollen Wesen des heranwachsenden Kindes. Visualisiere im Herzensraum ein klares helles Licht, das sich über dein gesamtes Sein ausdehnt und eine Verbindung zum neuen Leben knüpft.

2

Unterer Raumaufbau – Wurzelzentrum

Nimm eine stabile Sitzhaltung über beiden Sitzbeinhöckern ein und konzentriere dich auf das Wurzelzentrum. Lass den Atem für einige Atemzüge entspannt und sanft fließen. Lege die Hände auf die Knie, beuge den Oberkörper nach vorn und beginne, den Oberkörper, so lange wie es angenehm ist, im Uhrzeigersinn mit einem offen weiten Herzensbereich zu kreisen. Halte den Oberkörper vorbeugend bewusst an und kreise für einige Runden im Gegenuhrzeigersinn, um dann wieder in die aufrechte und stabile Sitzhaltung zu kommen. Lass den Atem fließen und nimm den offenen Raum wahr.

1



2





3 Oberer Raumaufbau – Kehlzentrum

Komme wieder in eine stabile, aufgerichtete Sitzhaltung und senke das Kinn leicht zur Brust. Richte die Aufmerksamkeit auf das Kehlzentrum und senke den Kopf sanft nach vorn zur Brust. Kreise den Kopf langsam und bewusst einige Male im Uhrzeigersinn und halte dann den Kopf nach vorn gebeugt an. Kreise den Kopf ein paar Mal im Gegenuhrzeigersinn und hebe ihn dann in die Grundposition an. Nimm den fließenden Atem wahr und lass die Sanftheit des Raumes wirken.

4 Herzraumaufbau – Herzzentrum

Lege die linke Hand auf die rechte und die rechte Hand auf die linke Schulter, dabei liegen die Arme auf der Brust. Führe die Achtsamkeit auf das Herzzentrum und hebe die Arme einatmend in die Waagrechte an und bringe sie ausatmend zurück zur Brust. Wiederhole die Bewegung in Verbindung mit dem Atem acht Mal. Dann hebe die Arme in die Waagrechte an und bewege den Oberkörper einatmend auf die linke Seite, ausatmend zurück zur Mitte. Nun führe den Körper einatmend zur rechten Seite und ausatmend zur Mitte zurück. Diesen Übungsablauf acht Mal wiederholen, die Armhaltung lösen und den Raum des Herzens für einen Moment bewusst wahrnehmen.

5 Seitlicher Atemraum öffnen

Lege die Hände mit den Handinnenflächen nach oben zeigend in die Nähe der Leisten auf die Oberschenkel. Führe die Arme in einem weiten seitlichen Bogen einatmend über den Kopf bis die Handflächen aufeinanderliegen. Führe die Arme in der Namaste-Handhaltung ausatmend vor die Brust. Wiederhole die Bewegungsabfolge acht Mal. Verweile einen Augenblick in der Zentriertheit und nimm den Atemraum wahr.

6

Vorderer Brustraum öffnen

Bringe die Arme so vor die Brust, als ob du einen grossen Ball umfassen würdest. Führe die Arme in der Waagrechten bogenförmig zur Seite hin und atme dabei ein. Lenke die Arme ausatmend in die Grundposition zurück. Wiederhole die Bewegung acht Mal und lass dabei den vorderen Brustraum weiter und offener werden.



7

Herzensraum stärken

Führe die Hände in die Namaste-Mudra und achte darauf, dass die Ellbogen spitzen zu den Seiten gerichtet sind. Bewege den Oberkörper einatmend zur linken Seite, ausatmend zurück zur Mitte. Einatmend den Körper nach rechts und ausatmend in die Mitte zurückführen. Mache die Bewegung acht Mal und verweile dann in der Namaste-Mudra vor dem Herzensraum, um einige Augenblicke nachzuspüren.



8

Wunsch erfüllendes Juwel

Richte die Aufmerksamkeit nach innen und falte die Hände aus der Namaste-Mudra. Lege die Daumen übereinander und strecke die Zeigefinger, sodass sie sich an den Fingerkuppen berühren. Die Mudra vor der Brustmitte halten, die Ellbogen zur Seite anheben und einatmend die Hände und Ellbogen so weit wie möglich zur linken Seite bewegen, den Blick nach vorne beibehalten. Ausatmend zurück zur Brustmitte kommen, dann die Hände und Ellbogen einatmend zur rechten Seite führen und ausatmend zurück zur Mitte lenken.

In dieser Haltung einatmen, die Arme nach vorne Richtung Boden ausstrecken, sodass die Zeigefinger Richtung Boden zeigen. Führe die Zeigefinger zurück zur Brustmitte, sodass sie auf das Herzzentrum zeigen. Falte die Hände acht Mal nach einander nach vorne aus, dabei zeigen die Zeigefinger zur Brustmitte.

Öffne die Mudra und lege die Hände in die Meditation-Mudra, die rechte Hand liegt in der linken Hand und die Daumenspitzen berühren sich. Verweile achtsam in einer meditativen Ausrichtung im offenen Raum des Seins und in der Verbundenheit mit dem lichtvollen Wesenskern des heranwachsenden Kindes.

8

