

Yoga ist mehr

Nach der Geburt sind viele Mütter erschöpft und müde. Ein neues Stück Leben hat begonnen, doch fehlt im Alltag oft Zeit und Muße, sich in Ruhe darauf zu besinnen und wieder zu sich zu finden. Yoga für Mütter und Kinder bietet Raum, inne zu halten und durchzuatmen.

„Schließt die Augen. Atmet tief ein und zieht die Wirbelsäule lang. Haltet eine Atempause. Atmet aus und zieht den Bauchnabel heran.“ Sanft und deutlich dringt die Stimme von Stefanie Franck durch den Raum. Sie sitzt vorne, zwölf Frauen zugewandt, die im Fersensitz auf ihren Yogamatten knien. Ein Quaken ist zu hören, aus einer anderen Ecke plärrt es leise. Denn die Frauen sind nicht allein zur Yogastunde gekommen. Auf kleinen Decken liegen ihre Sprösslinge, strampeln, lachen ihre Mütter an, schlafen oder wimmern und meutern beharrlich, bis die Mutter es in den Arm nimmt. Postnatales Yoga, wie die fernöstlichen Übungen aus Indien für Mütter und Kinder heißen, ist speziell. „Wir praktizieren normalerweise einen fließenden Yoga-Stil, das heißt, die Übergänge zwischen den Übungen sind fließend“, erklärt die freie Yogalehrerin, die unter anderem in den Studios von Spirit Yoga in Berlin unterrichtet, heute im Bezirk Zehlendorf. „Beim postnatalen Yoga verzichten wir auf den ‚flow‘, achten aber darauf, dass die Übergänge nicht schroff sind. Das ist wichtig, denn in den Pausen zwischen den Übungen setzt die Wirkung ein.“ Dazu ist die Unterrichtsstunde so aufgebaut, dass die Frauen jederzeit wieder einsteigen können, wenn sie ihr Kind stillen, beruhigen oder den Raum verlassen müssen, um die Windeln zu wechseln.

BEI SICH ANKOMMEN

Die Wirkung von postnatalen Yoga ist vielfältig. Viele Übungen bauen zum Beispiel Beckenboden und Bauchmuskulatur wieder auf. Nacken- und Schulterbereich, der häufig durch das



Empfehlung

Herumtragen des Babys, Stillen und Fläschchen geben ver-spannt ist, kann gezielt gekräftigt werden. Die hormonell be-dingt gelockerten Sehnen, Bänder und Gelenke in Bauch und unterem Rücken werden wieder gefestigt. Doch im Gegensatz zur normalen Rückbildungs-Gymnastik spricht Yoga den Men-schen umfassend an, seinen ganzen Körper – und seine Seele. „Yoga ist mehr“, erklärt Stefanie Franck. „Es bietet den Frauen den Raum, wieder zu sich zu finden.“ Denn eine Geburt ist ein einschneidendes Erlebnis. Es kommt nicht nur ein kleines Wesen auf die Welt, dass die Frau rund um die Uhr beansprucht, sondern die Frauen sind jetzt nicht mehr „nur“ Frau, sondern auch Mutter. Der Alltag hat noch keinen Rhythmus, alle zwei bis drei Stunden verlangt das Neugeborene seine Milch, die Einkäufe wollen erledigt, das Essen gekocht und der Haushalt halbwegs ordentlich und sauber gehalten werden. Gerade die ersten Wochen nach der Geburt sind viele Frauen müde und erschöpft. „Yoga ist für sie Zeit für sich, wieder bei sich und ihrem Körper anzukommen,“ erklärt Stefanie Franck.

ZEIT FÜR MUTTER UND KIND

Zurück zur Yogastunde. Die Frauen liegen auf ihren Matten. „Presst eure Fußsohlen fest in den Boden“, sagt sie, „nehmt das Klötzchen zwischen die Oberschenkel. Atmet ein und hebt da-bei langsam das Becken vom Boden. Haltet die Stellung drei Atemzüge lang. Atmet aus und senkt Wirbel für Wirbel den Rücken auf den Boden.“ Ein Baby schreit. Seine Mutter unter-bricht ihre Übung, beugt sich zu ihrem Baby, das vor ihr auf einer Decke liegt, nimmt es in den Arm und wiegt es. Eine an-dere Frau legt ihr Baby zum Stillen an die Brust. Das Kleine daneben spielt fröhlich mit seiner Rassel. „Wenn die Kinder zu unruhig sind, könnt ihr sie mit auf den Schoß nehmen“, sagt die Yogalehrerin. Langsam neigt sich die Stunde dem Ende ent-gegen. Stefanie Franck schließt die grauen Vorhänge in dem hohen Raum. „Deckt euch zu, wenn ihr mögt und atmet tief und entspannt ein und aus“, sagt sie dann. Plötzlich ist es ru-hig, nur hier und da regt sich noch ein Baby. Auf leisen Sohlen geht die Yogalehrerin herum und massiert jeder Frau vorsich-tig Nacken und Kopf. Dann ist die Stunde vorbei. Wie ihr das Yoga bekommen ist? „Ich fühle mich drei Zentimeter größer und auseinander geknotet“, antwortet Nadine und lacht. Leti-cia, ihre fünf Monate alte Tochter, die auf einer kleinen bunten Patchwork-Decke vor ihr liegt, schaut erwartungsvoll ihre Mut-ter an. „Ich habe noch einen fünfjährigen Sohn“ sagt sie. „Der Alltag ist durch getaktet. Hier finde ich Zeit nur für uns beide“, fügt sie hinzu und lächelt ihr Kind an. Text: Ute F. Wegner



POSTNATAL YOGA FÜR MÜTTER MIT PATRICIA THIELEMANN

Die DVD bietet ein effektives Übungsprogramm für die Zeit nach der Geburt, um Muskeltonus, Stabilität und körperliche Fitness wieder aufzubauen. Es spendet Energie für Körper und Seele. Sie können die DVD im shop von spirityoga.de bestellen. Sie kostet 18 Euro, plus drei Euro für den Versand.



firstname.de



Die Vornamensuche.

