

Yoga für Schwangere

Katharina Rainer-Trawöger

Kräftigende und entspannende
Übungen zur Linderung von Beschwerden
und für eine leichte Geburt

© des Titels »Yoga für Schwangere« (978-3-86883-922-7)
2016 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

riva

Inhalt

© des Titels »Yoga für Schwangere« (978-3-86883-922-7)
2016 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

vorwort von katharina rainer-trawöger	6	3 Asanas und Übungsabfolgen	56
vorwort von hebamme cornelia mayr	8	Asanas für das erste Trimester	59
1 yoga – wenn die gedanken zur ruhe kommen	10	Asanas im Sitzen	60
Was ist Yoga?	12	Asanas im Liegen	74
Die vier Wege des Yoga	12	Asanas auf den Knien	88
Chakras	15	Asanas im Stehen	96
Mudras	15	Übungsabfolgen für das erste Trimester	114
Bandhas	15	Bewegte Abfolge für das erste Trimester	114
Mantras	15	Atemübungen für das erste Trimester	116
Visualisierungen und Meditationen	16	Mudras für das erste Trimester	120
Asanas – Die gehaltenen Stellungen	16	Meditationen und Entspannungspositionen für das erste Trimester	122
Frauen und Yoga	18	Übungsabfolge zur Linderung von Übelkeit und Müdigkeit	128
Wie die Yogabewegung in den Westen kam	19	Übungsabfolge bei Stimmungsschwankungen	130
Modernes Yoga	19	Augenübung	134
2 yoga in der schwangerschaft	22	Meine dynamische Abfolge für das erste Trimester	136
Schwangerschaftsphasen	25	Kleines ABC der Schwangerschaftsbeschwerden im ersten Trimester	139
Vor und nach der Geburt	34	Asanas für das zweite Trimester	141
Die Lage des Babys im Becken	34	Asanas im Sitzen	142
Die ersten Anzeichen des Geburtsbeginns	36	Asanas im Liegen	152
Geburtsverletzungen	38	Asanas auf den Knien	168
Das Wochenbett	39	Asanas im Stehen	178
Welche Wirkungen hat Yoga in der Schwangerschaft?	39	Übungsabfolgen für das zweite Trimester	194
Was sollten Schwangere beim Praktizieren von Yoga beachten?	42	Bewegte Abfolge für das zweite Trimester	194
Das glückliche Yoga-Baby	45	Atemübungen für das zweite Trimester	196
Fragen zum Thema Yoga in der Schwangerschaft	46	Mudras für das zweite Trimester	200
Die Atmung im Yoga	48	Meditationen für das zweite Trimester	202
Der Beckenboden: ständiger Begleiter im Yoga	49	Übungsabfolge bei Rückenschmerzen	206
Tipps und Hinweise zur Nutzung dieses Buchs	53	Übungsabfolgen bei Wasseransammlungen in Händen und Beinen	208

Meine sanfte Abfolge für das zweite Trimester	210	4 tipps für schwangeren- yoga-Lehrerinnen	292
Kleines ABC der Schwangerschafts- beschwerden im zweiten Trimester	212	Aufbau und Gestaltung einer Schwangerenyoga-Stunde	294
Asanas für das dritte Trimester	216	Körper, Geist und Seele: Yoga-Lehrende sind auch Therapeuten	295
Asanas im Sitzen	218	Wichtige Grundinformationen: Worauf müssen wir achten?	297
Asanas im Liegen	226		
Asanas auf den Knien	238		
Asanas im Stehen	244		
Übungsabfolgen für das dritte Trimester	254	5 yoga nach der geburt	298
Bewegte Abfolge für das dritte Trimester	254	Rückbildungsyoga	300
Atemübungen für das dritte Trimester	256	Sanftes Yoga für dein Baby	303
Mudras für das dritte Trimester	260	Erste Dehnungsübungen für deine Beine und deinen Rücken	304
Meditationen für das dritte Trimester	262	Kräftigungsübungen für fitte Mamas und Papas	306
Übungsabfolge bei Kurzatmigkeit	266		
Sanfte Kräftigung in der Seitenlage	268		
Sanft Rückenschmerzen lösen	270		
Meine geburtsvorbereitende Abfolge für das dritte Trimester	272	quellen und literatur	314
Kleines ABC der Schwangerschafts- beschwerden im dritten Trimester	274	bildnachweis	317
Partner-Übungen	278	danksagung	318
Asanas im Sitzen	280	über die autorin	319
Asanas im Stehen	286		
Paar-Meditation	290		