

ENTSPANNUNG

30.12.2019

NIMM DIR ZEIT FÜR DICH UND RUHE

10-Minuten-Pause

Während der Schwangerschaft ist viel Schlaf und Ruhe unerlässlich. Manchmal kann jedoch diesem Bedürfnis nicht vollumfänglich nachgegeben werden. Eine 10-Minuten-Pause zwischendurch kann bei Müdigkeit sehr hilfreich sein. Die 10-Minuten-Pause kann in Rücken- oder Seitenlage ausgeführt werden. Ab der Mitte des 2. Trimesters wird die Entspannung in der Seitenlage ausgeführt. Damit gleichzeitig die Venen der Beine entlastet werden, ist es ratsam, die Füße mindestens 15cm höher als das Herz zu lagern.



Legen Sie ein grosses Kissen oder eine gefaltete Wolldecke unter Ihr Becken.

Strecken Sie die Beine an einer Wand entlang hoch (nur Rückenlage) oder lagern Sie sie auf einem Stuhl hoch (Rückenlage beide Beine, Seitenlage nur ein Bein)

Schliessen Sie Ihre Augen und konzentrieren Sie sich auf die Atmung
Mit jeder Ausatmung lassen Sie Ihr Körpergewicht etwas mehr auf die Unterlage sinken.

Schliessen Sie die Entspannung nach ca. 10 Min. mit Fuss- und Beinbewegungen ab und legen Sie sich auf die Seite (nur Rückenlage). Nach kurzem Verweilen setzen Sie sich langsam auf.

Die Variante in Seitenlage dauert etwas länger, weil beide Seiten gemacht werden sollten.

Loslassen

In dieser Entspannung wird die Kunst des „Lassens“ gepflegt. Sich überlassen, sich sinken lassen, sich tragen lassen, sich ganz der Unterlage überlassen. Die Übung wird in Rücken- oder Seitenlage ausgeführt. Ab der Mitte des 2. Trimesters wird die Entspannung in der Seitenlage ausgeführt. Der Atem geht ruhig und gelöst.

Schliessen Sie die Augen und entspannen Sie Ihr Gesicht: Kiefer, Zähne, Wangen, Lippen, Zunge, Stirn, Ohren...

Konzentrieren Sie sich auf einen Körperteil und nehmen Sie dort Kontakt zur Unterlage auf.

Nehmen Sie die Auflagefläche wahr und lassen Sie den entsprechenden Körperteil darauf sinken. Der Körperteil wird schwer, sein Gewicht wird von der Unterlage getragen: Füsse, Beine, Becken, Oberkörper, Schultern, Arme, Hände und Kopf so nach und nach entspannen.

Zum Schluss wird das ganze Körpergewicht der tragenden Unterlage überlassen.

Schliessen Sie die Entspannung mit Fuss- und Handbewegungen, sowie genüsslichem Strecken und Gähnen ab. Wenn Sie wieder ganz aufgetaucht sind, setzen Sie sich langsam über die Seite auf.

Entspannendes Ausatmen

Mit dem entspannenden Ausatmen können die Wehen in der ersten Phase der Geburt verarbeitet werden. Der nachfolgend beschriebene Ablauf ist eine allgemeine Übungsform, geeignet zum Einstieg.

Schliessen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf die Atmung.

Lassen Sie mit jedem Ausatmen Ihr Körpergewicht etwas mehr auf die Unterlage sinken.

Das Ausatmen soll blasend durch den Mund und das Einatmen entspannt durch die Nase erfolgen

Konzentrieren Sie sich zum Beispiel auf den rechten Arm und die rechte Hand. Lassen Sie den ausfliessenden Atem in Gedanken durch den rechten Arm und die rechte Hand fließen.

Lassen Sie mit jedem Ausatmen noch vorhandene Körperspannung und lassen Sie sich "tiefer sinken".

Atmen Sie eine Weile mit diesem Bild weiter - bis der rechte Arm vollständig entspannt ist.

Nun können weitere Körperteile (Arme, Beine, Becken, Oberkörper, Kopf) auf dieselbe Weise entspannt werden.

Schliessen Sie die Übung mit Fuss- und Handbewegungen, sowie genüsslichem Strecken und Gähnen ab.

Wenn Sie wieder ganz „aufgetaucht“ sind, setzen Sie sich langsam über sie Seite auf.

Wolkenbett

Innere Bilder sind ein starkes Mittel, um sich in einem angespannten Moment mal kurz auszuklinken, oder sich in einen tiefen Entspannungszustand zu bringen. Diese Form der Entspannung eignet sich nicht nur für die Zeit von Schwangerschaft und Geburt, sondern lässt sich auch in vielen anderen Situationen gut anwenden.

Schöne Bilder zum Ausklinken oder für Entspannung finden sich im persönlichen Erinnerungsschatz. Besonders geeignet sind Naturbilder jeder Art: Sonne, Wald, Wasser, Strand... Auf einem weichen Wolkenbett zu liegen, ist sicher auch für viele eine wunderschöne Vorstellung! Geniessen Sie!

Die Übung wird in Rücken- oder Seitenlage ausgeführt. Ab der Mitte des 2. Trimesters wird die Entspannung in der Seitenlage ausgeführt. Der Atem geht ruhig und gelöst.

Legen Sie sich sehr bequem hin und schliessen Sie die Augen. Decken Sie sich bei Bedarf warm zu.

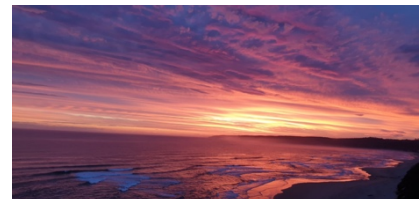
Nehmen Sie sich genug Zeit, um Atmung und Gedanken zu beruhigen. Lassen Sie vor dem inneren Auge das Bild einer richtig grossen, weissen Schönwetter-Wolke entstehen.

Stellen Sie sich vor, dass man auf dieser Wolke liegt, wie auf einer riesigen, wattig weichen und warmen Daunendecke. Das Wolkenbett trägt und stützt einen wie eine perfekt angepasste Matratze. Das Wolkenbett schaukelt einen sanft hin und her, weil die Wolke ständig etwas in Bewegung ist.

Lassen Sie sich ganz darauf sinken lassen, es soll ein Gefühl von „Getragen-Sein“ entstehen.

Nach einer Weile im weissen Wolkenbett, kann man sich vorstellen, dass die weisse Wolke allmählich farbig wird, und zu einer Wolke in Ihrer Lieblingsfarbe wird.

Sie können der Wolke nacheinander verschiedene Farben geben - vielleicht gibt es für Sie Farben, die sich besser zur Entspannung eignen als andere?



Kehren Sie zuletzt wieder zum weissen Wolkenbett zurück und lassen Sie die Übung darin ausklingen.

Schliessen Sie die Übung mit Fuss- und Handbewegungen, sowie genüsslichem Strecken und Gähnen ab.

Wenn Sie wieder ganz „aufgetaucht“ sind, setzen Sie sich langsam über sie Seite auf.

Gute Entspannung und Erholung!

...und herzlich willkommen im Schwangerschafts-Yoga

Ursula Tinguely Stritt

www.mouvied.ch