



NESTGEFLÜSTER
WORK
BOOK

Authea Graf

WORKBOOK

*Moderne und wirksame Schwangerschaftsbegleitung
und Geburtsvorbereitung*



Deine Schwangerschaft ist eine ganz besondere und magische Lebensphase. Doch oft fehlt uns die Zeit uns intensiver mit uns und unserem Baby auseinander zu setzen. Der Alltag fesselt uns manchmal einfach zu sehr. Nimm deine wöchentliche Yogaroutine und dieses Workbook als Anlass dir Zeit für EUCH zu nehmen - der Raum für dich und dein Baby.

Welche Tools kennst du?



Yoga



Atmung



Mindset

Im Fortgang dieses Workbooks erhältst du wertvolle Tipps, wie du deine Schwangerschaft bewusst wahrnehmen kannst. Yoga als Bewegung ist nur ein Teil dieses Weges - moderne und wirksame Schwangerschaftsbegleitung und Geburtsvorbereitung besteht aus mehreren Facetten, die in der Kombination sehr wirkungsvoll sein kann. Versuche etwas davon in deinen Alltag zu integrieren und notiere wie es dir damit geht.

Notizen

TIPPS

YOGAPOSEN

ATEMÜBUNG

MINDSET

Tauche ein.
Probiere aus.

Schwangerschaft wahrnehmen, fühlen und spüren.

ROUTINE UND STRUKTUR DURCH YOGA

Ich werde dir kleine Übungen an die Hand geben, die du täglich oder mehrmals die Woche ganz leicht in deinen Alltag integrieren kannst.



1. BEWEGUNG - YOGA

Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Bewegungen im Geist. - Patanjali



2. ATMUNG

Jeder Mensch kann Yoga üben, solange er atmet. -Yogasutras



3. MINDSET

The mind is the king of the senses, and the breath is the king of the mind. -Iyengar

1. BEWEGUNG - YOGA

Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Bewegungen im Geist. - Patanjali



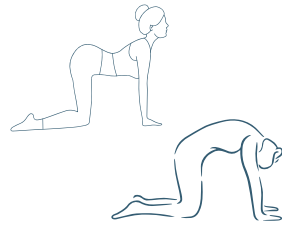
DER ERSTE SCHRITT ZUR ENTSPANNUNG: BEWEGUNG



Pränatal Yoga ist eine abgewandelte Form regulärer Yogastile. In meinen Kursen verbinde ich Elemente aus dem Hatha-Yoga und dem Yin Yoga für dich. Keine der angebotenen Posen kann für dein Baby gefährlich werden. Dennoch bist du in deinem Körper jetzt nicht mehr alleine - dein Baby hat sozusagen Mitspracherecht wie weit du in eine Bewegung gehst. Höre während deiner Einheiten also gut hin.

Außerdem bereitet das Hormon Relaxin deinen Körper auf die Geburt vor. Vor allem in späteren Stadien der Schwangerschaft entspannt es Bänder und Gelenke im Beckenbereich, damit sich dein Becken während der Geburt stärker ausdehnen kann. Dein Körper wird also vermeintlich beweglicher, als du es vielleicht kennst. Geh deshalb nicht zu stark in eine Dehnung. Als Faustregel kann helfen: gehe nur zu 70% in eine Dehnungs- oder Rotationsposition.

1



KATZE-KUH

MAJARIASANA – BITILASANA

Deine Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand, die Beine stehen hüftbreitauseinander, die Hände sind unter den Schultern abgelegt. Achte darauf, dass deine Armbeugen zueinander zeigen. Für die Position Katze atmest du aus und machst deinen Rücken rund, der Blick geht Richtung Babybauch, dein Schambein zieht zum Kinn. Für die Position Kuh atmen wir ein und richten unseren Blick aufwärts, der Rücken darf in ein Hohlkreuz kippen. Übe hier 6-8 bewusste Wiederholungen in Kombination mit der Atmung. Danach kannst du in der Stellung des Kindes entspannen.

WARUM?

- lindert Rückenschmerzen
- entlastet den Beckenboden
- erdet und entspannt dich
- schafft dir und dem Baby neuen Platz
- Kombination aus Atmung und Bewegung bereitet dich auf Geburt vor

2



KIND

BALASANA

Deine Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Nun machst du mit der Einatmung einen runden Rücken, mit der Ausatmung setzt du dich zurück auf die Fersen. Deine Knie liegen so weit auseinander, dass du genug Platz für den Babybauch hast. Deine Arme kannst du nach vorne strecken, um Handgelenke, Schultern und Nacken zu entlasten, die Achselhöhlen ziehen Richtung Boden. Deine Stirn liegt auf der Matte. Als Variation kannst du deine Arme auch anwinkeln und die Stirn auf auf deinen Handrücken ablegen. Halte die Position für 6-8 tiefe Atemzüge.

WARUM?

- wirkt entspannend auf die gesamte Wirbelsäule, insbesondere die Nacken- und Halswirbelsäule
- beruhigt den Kreislauf & den Geist
- stärkt das Urvertrauen, Selbstliebe und -vertrauen
- dehnt den Beckenboden und Damm, kann Geburtsverletzungen entgegen wirken

3



BEQUEMER SITZ MIT SEITDREHUNG

MUKTASANA ARDHA TAN

Deine beiden Beine sind locker voreinander abgelegt, eine Ferse zieht Richtung Damm, die andere liegt davor. Die Knie zeigen sanft nach außen. Deine Wirbelsäule strebt nach oben, der Bauch und die Schultern sind entspannt. Das Kinn zeigt parallel zum Boden. Nun hebst du zuerst den rechten Arm an, streckst dich lang und beugst dich zur linken Seite. Hier verweilst für einige tiefe Atemzüge. Atme tief bis in den Beckenboden hinein. Danach hebst du mit der Einatmung den Arm erneut an und streckst beide Arme nach oben. Dein Blick geht zu deinen Händen. Nun wechseln wir die Seite. Du senkst mit der Ausatmung jetzt den linken Arm ab. Wiederhole die abwechselnde Bewegung in Kombination mit der Atmung 6-8 Mal pro Seite.

WARUM?

- lindert schwangerschaftsbedingten Rückenschmerzen
- entspannt beanspruchte Rückenpartien
- fördert die Durchblutung der Beckenbodenmuskulatur
- dehnt und weitet die Leisten, den Brustkorb sowie die Atemhilfsmuskulatur

1./2. Trimester



4



FLATTERNDER SCHMETTERLING

BHADRASANA

Du sitzt im Schneidersitz und bringst deine Fußsohlen vor dem Körper zueinander. Die Knie fallen locker nach außen (kein zusätzlicher Druck notwendig!). Die Schulterblätter ziehen mit deiner Einatmung hinter dem Rücken zueinander, um deine Wirbelsäule aufzurichten. Dabei kannst du die Fußspitzen oder Fußgelenke umfassen. Nun wird sanft mit den Knien „geflickert“. Dabei die Augen schliessen und 6-8 tiefe Atemzüge nehmen.

WARUM?

- dehnt die Beininnenseiten und mobilisiert die Hüfte
- löst eventuelle Verspannungen und Blockaden
- wirkt geburtsvorbereitend
- soll dem Baby den Weg durch den Geburtskanal erleichtern

Variation während dem Flattern:

Mit deiner Einatmung streckst du den Rücken lang und hebst die Nase. Mit deiner der langen tiefen Ausatmung durch den Mund entspannst du deine Schultern und das Becken. Dein Kopf sinkt ab und dein Rücken darf dabei rund werden.



2. ATMUNG

Jeder Mensch kann Yoga üben, solange er atmet.
-Yogasutras

BRAHMARI

-DIE BIENENATMUNG

Eine Atemübung für dich und deinen Alltag

Die Atemübung Brahmari, die ihren Namen von einer indischen Bienenart hat, ist wunderbar effektiv und noch dazu kinderleicht. Bei dieser Technik wird beim Ausatmen der summende Ton einer Biene erzeugt. Um den Laut besser wahrnehmen zu können, hält man sich dafür beide Ohren zu. Das findest du etwas seltsam? Ja, ist es vielleicht beim ersten Mal auch, aber du wirst sehen, das Pranayama hat eine wunderbar beruhigende und ausgleichende Wirkung auf deinen gesamten Organismus und auch dein Baby.

Setze dich für die Atemübung an einen stillen Ort und wähle einen bequemen Sitz deiner Wahl. Lege deine Daumen auf die Ohrknorpel, die Zeigefinger auf deine Stirn, die Mittelfinger auf deine Augen, die Ringfinger auf deine Nasenlöcher und die kleinen Finger an deine Mundwinkel. Die Ellenbogen zeigen zur Seite, so dass der Brustkorb offen bleibt. Die Ausatmung geschieht durch die Nase; der Mund ist geschlossen jedoch entspannt, sodass die Zahnreihen einander nicht berühren. Atme zunächst zwei bis drei Mal tief ein und aus. Atme nun tief ein - in Bauchraum, Brustkorb und bis hin zu den Schlüsselbeinen.

Mit der Ausatmung durch die Nase bringe einen gleichmäßigen, tiefen und verhältnismäßig kräftig brummenden Ton hervor, wie beim Klang einer Hummel.

Überblick: Warum ist die Atmung so wichtig?

Die Atemübungen des Yoga (Pranayama) werden oft als Schlüssel zu Konzentration und Kreativität beschrieben. Dies ist nicht verwunderlich. Kaum ein anderes therapeutisches System - wenn man die Pranayama einmal so nennen will - hat einen vergleichbar unmittelbaren Einfluss auf das menschliche Nervensystem und somit auf den Geist. Pranayama ist ein kraftvolles Werkzeug, um den Geist zur Ruhe kommen zu lassen und eine gute Vorbereitung auf die Meditation.

In den letzten Jahrzehnten hat sich die Medizin umfassender mit den Wirkungen von Pranayama beschäftigt. Das Interesse ist weltweit, die ca 40 Untersuchungen, die veröffentlicht wurden, stammen u.a. aus Tschechien, Indien, Deutschland und den USA. Bisherige Ergebnisse: Verbesserte Entspannungsfähigkeit - Abbau von Stress - Normalisierung des Blutdrucks, sowohl von zu hohem wie zu niedrigem - gesteigerte allgemeine Vitalität - größere Lungenkapazität, - Ausgewogenheit der Funktionen der beiden Gehirnhälften.

3. MINDSET

The mind is the king of the senses, and the breath is the king of the mind.

-Iyengar

Bewegung und Atmung helfen uns dabei unseren Körper in einen entspannten Ruhezustand zu versetzen. Das meint auch das Zitat: The breath is the king of the mind. Der Ablauf ist quasi "von außen nach innen". Nach einer paar Yogaübungen und einer Atemübung ist dein Geist besser bereit an deinen "Gedanken zu arbeiten". Wenn du das ein paar mal geübt hast, kannst du die sogenannten Affirmationen (positive Sätze) auch während der Yoga- oder Atemübungen einfließen lassen. Sie helfen dir dich positiv einzustimmen (z.B. auf die Geburt) und beeinflussen dein Denken.

"Ich vertraue meinem Körper und meinem Kind. Wir sind ein Team."

3 Affirmationen - meine positiven Glaubenssätze

Blank space for writing affirmations, consisting of ten horizontal grey bars.



kleine Ziele/Vorsätze definieren:

Wochenplan -
Was mache ich wann?
Wie geht es mir damit?

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

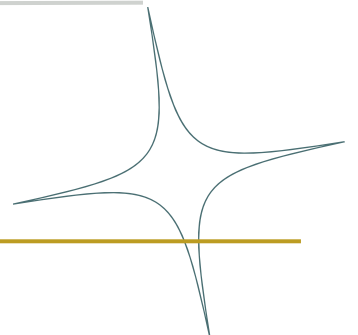
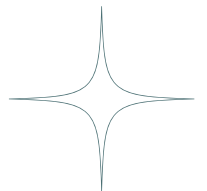
DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

Notizen:





REVIEW

WAS IST MIR LEICHT GEFALLEN?

WAS MÖCHTE ICH WEITER ÜBEN?

WAS HAT MIR BESONDERS GEHOLFEN?