

# Yoga für frisch gebackene Mütter

## mit Baby in Rückbildungszeit

von Sabine Pavanjot K. Martin, [pavanjot@hollberg4.de](mailto:pavanjot@hollberg4.de), 04.07.2017

### Mutter sein

Mutter sein ist vielmehr ein Prozess als ein Status. Der Weg von der Frau zur Mutter wird hormonell von Beginn der Schwangerschaft begleitet und bleibt noch eine ganze Weile nach der Geburt des Kindes erhalten – solange bis die Bindung zum Baby stark genug ist, dass dessen Versorgung eingespielt ist. Diese Zeit ist ein intensiver Prozess und Austausch mit dem Baby und es dauert ein ganzes Jahr bis das Baby feststellt, dass es ein eigenständiger Mensch ist. Weitere zwei Jahre vergehen, bis das Kind seine emotionalen Körper und die anderen energetischen Körper mit Hilfe der Bezugsperson entwickelt hat<sup>1</sup>.

Mutter sein ist nicht nur körperlich herausfordernd, sondern auch energetisch Kräfte zehrend und es ist gut, wenn helfende und entlastende Menschen zur Seite stehen, damit auch sie versorgt ist oder Zeit hat, sich selbst zu stärken. Schnell ist klar, dass die Momente, in denen das Baby schläft, zu kurz sind, um alles zu erledigen, was während der Zeit der Versorgung des Babys liegen bleibt.

Mutter sein und Frau bleiben ist ein Thema, das in den ersten Monaten zweitrangig ist, mit Ablauf der Elternzeit nach ca. einem Jahr aber wieder in den Vordergrund rückt. Hilfreich ist es dafür im Vorfeld, sich Momente des Rückzugs zu schaffen, um wieder zu sich selbst zu kommen.

### Zeit finden

Der persönliche Freiraum passt sich dem Rhythmus des Babys an. Sich auf den Moment festzulegen, wenn das Baby schläft, ist meist wenig ergiebig, denn in dieser Zeit tauchen die unterschiedlichsten Ablenkungen auf. Das Bedürfnis ist groß, nur kurz den Haushalt oder die Wäsche zu erledigen, manchmal läutet das Telefon oder es kommt unangemeldeter Besuch vorbei und schon ist der Schlaf des Babys wieder vorbei. In anderen Ruhemomenten meldet sich die tiefe Erschöpfung und jeder gute Vorsatz, etwas für sich oder den eigenen Körper zu tun, löst sich dann auf und hinterlässt ein bleibendes schlechtes Gewissen.

Erfahrungsgemäß hat sich die Zeit bewährt, in der das Baby satt und sauber ist, um als Mutter stärkende Übungen für sich zu machen. Eine ganze Kriya zu machen oder eine 11minütige Meditation ist dafür nicht nötig. Es sind die kleinen Übungen und Achtsamkeiten, die immer wieder zwischendurch eingebunden werden können, und bei denen das Kind mit zunehmendem Alter mitmachen oder sich anderweitig beschäftigen kann, wenn es kein Interesse hat. Ganz nebenbei erfährt das Kind, dass auch die Mutter Raum für sich braucht und wenn sie ihn sich nimmt, wieder

---

<sup>1</sup> Der Lehre der 10 Körper nach, inkarniert eine Seele (1. Körper), umhüllt vom Subtilkörper (9. Körper), in einen menschlichen Körper. Sowohl der physische Körper (5. Körper), als auch die restlichen 7 Körper (Negativer Mind 2. Körper, Positiver Mind 3. Körper, Neutraler Mind 4. Körper, Bogenlinie 6. Körper, Aura 8. Körper, Pranakörper 8. Körper, Stahlenkörper 10. Körper) werden nach und nach in der Aura der Bezugspersonen entwickelt. Das können Mutter, Vater, Geschwister, Verwandte, aber auch nicht verwandte Personen wie Nachbarn, ErzieherInnen oder Tagesmutter sein.

mehr Energie hat und es somit allen dient.

Anfängliche Unsicherheiten seitens des Babys gehören dazu. Schließlich möchte es sicher gehen, dass es die Mutter auch weiterhin für es da ist, wenn sie mit der Aufmerksamkeit bei sich ist. Je nach Typ beschwert es sich, weint oder möchte trinken. Gibt die Mutter dem immer wieder nach und widmet sich dann wieder sich selbst, merkt das Baby schnell, dass alles okay ist und wird sich für diese Zeit selbst beschäftigen.

## **Raum finden und Kraftplatz schaffen**

Wenn die Yogamatte aus Platzmangel der Krabbeldecke gewichen ist, dann kann dort das dicke Plüschtier für eigene Minuten als Sitzkissen dienen. Ist das Baby noch kein, ist der Platz vor dem Wickeltisch gut geeignet für die Übung zwischendurch.

Gut ist es sich einen festen Ort der Ruhe und für Yogaübungen einzurichten oder frei zu machen. Er darf den persönlichen Bedürfnissen und Vorlieben gestaltet sein und allein der Mutter gehören – alle anderen bleiben außen vor. Es muss nicht gleich ein ganzer Raum sein, eine ruhige Ecke oder Fensterplatz sind da völlig ausreichend. Mit der Zeit wird dieser Platz zu einem regelrechten Kraftplatz.

## **Yoga in der Rückbildungszeit**

Hilfreich für die Zeit der Rückbildung sind kurze Übungen, die Schultern, Rücken und den Beckenboden stärken. Intensive reinigende Energiearbeit kann noch warten. Kurze, stärkende Meditationen und das Singen von Mantren mit Armbewegungen sind gut für den vielbeschäftigten Kopf der Mutter und unterhaltsam für das Baby. Ältere Kinder und Geschwisterkinder machen dabei auch gerne mal mit.

### **Übungen und Meditationen**

Jede Yogaübung ist gut, auch wenn sie nur ganz kurz gemacht wird. Manchmal lässt der Tag nur 1 Minute zu, manchmal sind es auch 20 Minuten. Besser ist es hier flexibel zu sein, als sich ein Programm vorzunehmen, das zu absolvieren ist. Eine Übung für die Beweglichkeit und zur Stärkung des Rückens ist dann schon völlig ausreichend. Bleibt dann noch Zeit können weitere Übungen für Schultern, Brustbereich und Beckenboden mit dazu genommen werden. Eine kurze Entspannung und Meditation können bei Bedarf dazu genommen werden.

Rückenstärkende Übungen, die auch die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessern, sind Katze-Kuh, Kamelritt in unterschiedlichen Sitzpositionen und Sufikreise. Entlastung für Schultern und den Beckenboden bringen die Babyposition und die Rückenlage, am besten mit leicht hochgelagerten Knien. Schulterkreisen und -heben sowie Kopfkreisen lindern akute Verspannungen. Bewegung für den Brustbereich bringt das Rumpfdrehen mit ausgestellten Ellbogen auf Schulterhöhe.

Einfach zu integrierende Beckenbodenübungen sind das Powandern, bei der das Baby auf den Schoß genommen werden kann, und das Tanzen mit den Fußsohlen zu rhythmischer Musik. Das Becken kommt auf natürliche Weise wieder in Bewegung und findet damit sanft in die Kraft zurück.

Bewegungsmeditationen mit Adi Shakti, Gobinde Mukande, Light of my Soul tun Körper, Geist und Seele gut und werden auch von den Kindern gut angenommen, ebenso kurze heilende Mantra Gesänge mit Guru Ram Das, Mul Mantra und das Heilungsmantra Ra Ma Da Sa.