

# Gymnastik und Yoga in der Geburtsvorbereitung

Marion Stüwe

297 Abbildungen

3 Tabellen

Hippokrates Verlag • Stuttgart

# Inhalt

## Grundlagen

1	Ursprünge und Entwicklung der Geburtsvorbereitung .....	2
1.1	Die psychosomatische Methode nach Dr. Crantly Dick-Read .....	2
1.2	Die psychoprophylaktische Methode nach Ferdinand Lamaze .....	4
1.3	Die psychosexuelle Methode nach Sheila Kitzinger .....	6
1.4	Die „sanfte“ Geburt nach Frederic Leboyer .....	10
1.5	Geburtsvorbereitung nach Michel Odent .....	12
2	Ziele und Grenzen der Geburtsvorbereitung .....	15
2.1	Ziele der Geburtsvorbereitung .....	15
2.2	Die Grenzen der Geburtsvorbereitung .....	17
2.3	Risikoschwangere im Geburtsvorbereitungskurs .....	19
3	Grundsätze der Erwachsenenbildung .....	20
3.1	Geburtsvorbereitung im Sinne der Erwachsenenbildung .....	20
3.2	Leitgedanken der Erwachsenenbildung .....	20
4	Methoden und Ziele der Körperarbeit in der Geburtsvorbereitung....	23
4.1	Gymnastik für Schwangere .....	23
4.2	Yoga für Schwangere .....	24
4.3	Die Zilgrei-Methode .....	31
4.4	Paararbeit in der Geburtsvorbereitung .....	32
4.5	Die Arbeit am eigenen Atem .....	34
4.6	Konkrete Handlungsweisen <b>für</b> das Verhalten unter der Geburt .....	35
5	Entspannungsmethoden in der Geburtsvorbereitung .....	36
5.1	Progressive Muskelrelaxation .....	36
5.2	Autogenes Training .....	36
5.3	Massagen und Berührungsentspannungen .....	38

## Praxtsanleitungen

6	Gymnastik für Schwangere .....	42
6.1	Stoffwechselübungen und Venenentlastung .....	42
6.2	Übungen für den Schultergürtel .....	43
5.3	Übungen für die Brust und die Zwischenrippenmuskulatur (Atemhilfsmuskulatur) .....	47

6.4	Übungen zur Beckenlockerung	49
6.5	Übungen zur Wahrnehmung des Beckenbodens	53
6.6	Übungen zur Hüftstabilisation, zur Ischialgieprophylaxe und Wirbelsäulengymnastik	61
6.7	Partnerübungen	70
6.8	Ideen für die Aufwärmphase	76
<b>7</b>	<b>Yogaübungen für Schwangere</b>	<b>79</b>
7.1	Das Sitzen	80
7.2	Das Liegen	82
7.3	Das Stehen	84
7.4	Die Atemführung	84
7.5	Atemübungen	86
7.6	Atemmeditation als Einstieg ins Yoga	95
7.7	Asanas zur Stoffwechsellanregung	96
7.8	Asanas für die Wirbelsäule und die Hüfte	103
7.9	Asanas für den Beckenboden	115
7.10	Die Bandhas	123
7.11	Yogaübungen zur Wehensimulation	124
7.12	Paaryoga	125
7.13	Yogaübungsfolgen/Yogasets	129
7.14	Meditation	152
7.15	Entspannungsanleitungen	154
<b>8</b>	<b>Zilgrei-Praxis</b>	<b>157</b>
8.1	Die Zilgreiatmung	157
8.2	Zilgreiübungen für Schwangere	158
8.3	Zilgreiübungen zu zweit	166
<b>9</b>	<b>Ratschläge für das Verhalten im Alltag</b>	<b>170</b>
9.1	Körperhaltung	170
9.2	Richtiges Heben, Tragen und Bücken	171
9.3	Richtiges Hinlegen und Aufstehen	172
<b>10</b>	<b>Atemübungen</b>	<b>176</b>
10.1	Atemwahrnehmung	176
10.2	Atemwahrnehmung zu zweit	182
10.3	Wehenatmung	187
10.4	Wehensimulationsübungen	189
<b>11</b>	<b>Wehen- und Gebärpositionen</b>	<b>195</b>
11.1	Die Vorteile der aktiven Geburt	195
11.2	Wehenpositionen	198
11.3	Gebärpositionen	209
<b>12</b>	<b>Entspannungsübungen</b>	<b>216</b>
12.1	Die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson	216

## VIII Inhalt

12.2	Autogenes Training	219
12.3	Kontaktaufnahme zum Kind	222
12.4	Kreatives Visualisieren	223
12.5	Berührungsentspannung	225
<b>13</b>	<b>Massagen</b>	<b>230</b>
13.1	Dammassage	230
13.2	Massage mit Hilfsmitteln	230
13.3	Fußmassage	232
13.4	Gesichtsmassage	232
13.5	Meridianmassage	234
13.6	Ischiasmassage	235
13.7	Druckmassage innerhalb der Michaelis-Raute	235
13.8	Massage zur Beckenbodenwahrnehmung und -entspannung	237
13.9	Innenbeinmassage	238
13.10	Wehenstimulierende Bauchmassage für die Eröffnungsperiode	239
Kursplanung		
<b>14</b>	<b>Themenkatalog für die geburtsvorbereitenden Kurse</b>	<b>242</b>
14.1	Die Entwicklung des Kindes im Mutterleib	247
14.2	Sexualität in der Schwangerschaft und nach der Geburt	248
14.3	Die Anwesenheit des Mannes bei der Geburt	250
14.4	Bonding	252
14.5	Krisen im Wochenbett	252
14.6	Eltern werden	253
14.7	Der Umgang mit schwierigen Themen	257
14.8	Geburtsschmerz als Realität	258
<b>15</b>	<b>Geburtsvorbereitungskonzepte (Beispiele)</b>	<b>259</b>
15.1	Der erste Abend	259
15.2	Geburtsvorbereitung für Paare	260
15.3	Der Paarkurs mit 2 Frauenabenden	263
15.4	Geburtsvorbereitung für Frauen mit Partnerabenden - 7 x 2 Stunden	263
15.5	Geburtsvorbereitung für Frauen, die schon Kinder haben	264
15.6	Geburtsvorbereitung für Paare, die schon Kinder haben	264
15.7	Geburtsvorbereitung als Crashkurs am Wochenende	265
<b>16</b>	<b>Didaktische Hilfsmittel</b>	<b>267</b>
16.1	Brainstorming	267
16.2	Blitzlichter	267
16.3	Listenerstellen	267
16.4	„Das eigene Leid klagen“	267
16.5	Das Arbeiten mit Bildern	267
16.6	Das Arbeiten mit Symbolbildern	268
16.7	Stille Reflexion	268

16.8	Die Arbeit mit Textkarten . . . . .	268
16.9	Das strukturierte Paargespräch . . . . .	268
16.10	Die „Überraschungskiste“ . . . . .	268
16.11	Getrennte Männer- und Frauengruppen zum Erarbeiten geschlechts- spezifischer Fragestellungen . . . . .	268
16.12	Kurzzeitmesser . . . . .	268
16.13	Vorlesetexte . . . . .	269
16.14	Geburtsfilme . . . . .	269
16.15	Musikauswahl . . . . .	269
<b>17</b>	<b>Die Rolle der Kursleiterin . . . . .</b>	<b>271</b>
17.1	Reflexion über die eigene Funktion . . . . .	271
17.2	Reflexion der eigenen Arbeit . . . . .	273
17.3	Der Umgang mit schwierigen Teilnehmerinnen . . . . .	275
<b>18</b>	<b>Ausstattung des Kursraumes . . . . .</b>	<b>278</b>
18.1	Hilfsmittel . . . . .	278
18.2	Demonstrationsmaterial . . . . .	278
<b>19</b>	<b>Notwendige Formalitäten . . . . .</b>	<b>279</b>
19.1	Die Aufnahme einer freiberuflichen Tätigkeit . . . . .	279
19.2	Dokumentation und Abrechnung . . . . .	280

## Anhang

20	Kontaktadressen . . . . .	284
21	Weiterführende Literatur . . . . .	286
22	Sachregister . . . . .	289
23	Die Autorin . . . . .	294