

INHALT

Vorwort von Bryan Kest	5
Warum brauche ich dieses Buch?	6
Das bringt Yoga nach der Schwangerschaft	7
Der Aufbau des Buches	8

TEIL 1

YOGA IN EINER BESONDEREN ZEIT	11
Was hat es mit Yoga auf sich?	12
Was ist Yoga?	12
Tipps aus der Yogaphilosophie als Hilfe für den Alltag	14
Yoga – die Verbindung zwischen Körper und Geist	16
Hören Sie auf Ihren Körper – Selbstreflexion	17
Entspannen Sie sich – Gottvertrauen	19
Vergleiche sind fehl am Platz – Gewaltlosigkeit	25
Nach der Geburt ist alles anders	28
Das vierte Trimester	28
Veränderungen sind normal	29
Die Hormone	30
Babyblues und Depressionen	31
Emotionen	32
Bewusstes Atmen für innere Ruhe	34
Atmen geht immer	34
Unsere Atemmuster	35
Die Atmung im Yoga	38
Praktische Atemübungen für zu Hause oder unterwegs	39

Eine Frage der Energie	42
Energieverlust lässt grüßen	42
Prana – unsere Lebensenergie	43
Energie wieder aufbauen	46
Die Bandhas als Schlüssel zu mehr Energie	47
Die Wirkung der Chakras	52

TEIL 2

DER BECKENBODEN

Der Beckenboden und seine Schichten	56
Die erste und unterste Schicht des Beckenbodens	56
Die mittlere Schicht des Beckenbodens	57
Die innere und dritte Schicht des Beckenbodens	57
Den Beckenboden wahrnehmen	58
Die Wahrnehmung der ersten Schicht	58
Die Wahrnehmung der zweiten Schicht	58
Die Wahrnehmung der dritten Schicht	58
Die Aufgaben des Beckenbodens	60
Ein schwacher Beckenboden	62
Verspannungen und Beckenboden	62
Rückenschmerzen und Beckenboden	63
Bauch und Beckenboden	64
Inkontinenz und Beckenboden	65
Weitere Beschwerden nach der Geburt	66

TEIL 3

DIE ÜBUNGSREIHEN 69

Grundlagen des Übens 70

Was Sie zum Üben brauchen 70

Den Beckenboden beim Üben aktivieren 71

Der Atem beim Üben 74

Die Pause 75

Varianten beim Üben 78

Der Übungsabschluss 79

Die Übungsreihen 80

Der Aufbau der Übungsreihen 80

1. Take it easy 82

2. Sonnengruß A 88

3. Yoga für mehr Energie 94

4. Haltung ist alles 104

5. Rückenschmerzen ade 112

6. Starke Körpermitte 122

7. Beckenboden zurückbilden 128

8. Beckenboden und Hüfte 136

9. Mentale Stabilität 142

10. Runterkommen und Abschluss 150

Impressum 160