umesh ayurveda

Ayurveda und Yoga in der Schwangerschaft

Ayurveda ist die uralte Weisheit vom Leben und ein ganzheitliches System zur Gesunderhaltung des Menschen. Aber auch der Entstehung neuen menschlichen Lebens widmet Ayurveda grosse Aufmerksamkeit. So wie „gesunde Samen“ für unseren Planeten ergrünen lassen, sind nach ayurvedischer Auffassung gesunde Menschn die Grundlage für eine „gesunde Gesellschaft“. Und gesund im Sinne des Ayurveda ist ein Mensch, der sich im Zustand des Gleichgewichts seiner inneren Grundenergie, den Doshas, befindet.

Den Boden bereiten

Wichtig ist auch die Zeit vor der Zeugung und der eigentlichen Schwangerschaft. Den alten Schriften folgend ist es empfehlenswert, bereits sechs Monate vor der Zeugung die Körpergewebe der zukünfigen Eltern ausreichend zu nähren, das Verdauungsfeuer (Agni) zu stärken, die Doshas in Einklang zu bringen und den Körper von Schlacken zu reinigen und zu entgiften. Hierbei helfen spezielle Ernährungsempfehlungen sowie eine traditionelle Panchakarma-Kur. Auch der spirituelle Einklang des Paares ist von Bedeutung. Dies alles sind Faktoren, deren Beachtung eine unkomplizierte Zeugung laut Ayurveda erst ermöglichen.

So, wie der Bauer seinen Acker pflügen muss, so muss auch der Boden für die Schwangerschaft bereitet werden.

Die Saat ausbringen

Auch für die eigentliche Zeugung sind aus ayurvedischer Sicht bestimmte Regeln zu befolgen. Muss der Bauer auf den richtigen Zeitpunkt und das richtige Wetter warten, um mit der Aussaat zu beginnen, so spielen der richtige Zeitpunkt und andere Rahmenbedingungen eine grosse Rolle für die Zeugung und die spätere Dosha-Konstitution des Kindes. Sogar die Position, die das Paar beim Akt der Zeugung einnimmt, hat hierauf einen Einfluss. Aber auch die richtige Geist- und Gemütsverfassung zum Zeitpunkt der Zeugung spielen eine bedeutende Rolle.

Gesundes Wachstum fördern

Geht die Saat auf dem Acker auf, muss der Landwirt dafür sorgen, dass die heranwachsenden Pflänzchen ausreichend Nährstoffe vorfinden, um sich optimal entwickeln und wachsen zu können. Analog gilt dies auch für die Zeit der Schwangerschaft, in der das Kind im Mutterleib heranwächst. Frische, nahrhafte, warme Speisen, die alle rasas beinhalten und das Körpergewebe nähren, stehen nun auf dem Speiseplan. Ziel einer Ernährung im ayurvedischen Sinne ist auch immer der Ausgleich der Doshas, vor allem vor und während der Schwangerschaft. Insbesonere das Dosha Vata wirkt hier störend, da es für Hormonausschüttungen zuständig ist und im Überschuss sogar die eigentliche Empfängnis negativ beeinflussen kann. Die Regulierung von Vata erfolgt über die Reduktion und Meidung von Stress aller Art, die hierfür geeigneten Lebensmittel und klassische Massagen, Yoga, Atmung sowie Meditation. Die werdende Mutter muss ihre innerliche Ruhe finden, um sich auf die neue Situation einzustimmen und eine Beziehung zu dem Kind aufzubauen, das in ihr heranwächst.

ayurveda-yoga-atelier GmbH – Umesh Tejasvi Klosbachstrasse 112 – 8032 Zürich
www.umesh.ch
Bankverbindung: Zürcher Kantonalbank IBAN CH 0300 700 11000 423 9263 BIC ZKBKCHZZ80A
Kto.-Nr.: 1100-4239.263

umesh ayurveda

Auswirkungen von Stress während der Schwangerschaft

Stress wird allgemein definiert als unspezifische Reaktion des Körpers auf jegliche Anforderung. Und besonders eine Schwangerschaft beinhaltet viele verschiedene Anforderungen an die werdende Mutter. Ihr Körper wird physisch und psychisch auf das Äusserste gefordert. Auch haben viele Frauen zu Beginn der Schwangerschaft unterschiedliche Gefühle in Bezug auf das Kind, das sie erwarten. Das ist nicht nur die Freude auf das neue Leben, es sind auch durchaus sorgenvolle Gedanken und schlichtweg die Angst, dieser Aufgabe nicht gewachsen zu sein.

Diese Sorgen und Ängste sowie weitere stressauslösende Faktoren können zu einer Erhöhung der Katecholamine im Blut führen, biogener Substanzen, zu denen auch Noradrenalin und Adrenalin gehören. Sie wirken gefässverengend und verringern die Ausschüttung anderer Hormone wie Oxytocin. Oxytocin ist aber ein wichtiges Schwangerschaftshormon. Es sorgt dafür, dass Kortisol schneller abgebaut wird und somit für eine entspannte Mutter. Während des Geburtsvorganges löst es die Wehentätigkeit aus, die letztendlich zur Geburt führt und es bewirkt während der Stillperiode den Einschuss der Muttermilch.

Seit längerer Zeit wird diskutiert, ob Oxytocin auch für die Bildung der Mutter-Kind-Bindung verantwortlich ist. Ist dieses Hormon nicht in ausreichendem Mass vorhanden, wird angenommen, dass diese Bindung sich schwieriger gestaltet oder es länger dauert, bis das Baby von der Mutter bedingungslos angenommen wird.

Ebenfalls erniedrigt unter Stressbedingungen ist der Gehalt des Hormons Progesteron. Bei Kindern von Frauen mit niedrigem Progesteronspiegel wurde häufiger Neurodermitis oder Asthma festgestellt. Progesteron wird auch der Wehenhemmer genannt. Bei einer ungenügenden Ausschüttung kann es zu Frühwehen kommen.

Katecholamine erhöhen auch die Freisetzung von Zytokininen. Diese werden bei einer Immunantwort freigesetzt und wirken entzündungsfördernd. Dadurch erhöht sich die Gefahr einer Fehlgeburt. Frauen, die während der Schwangerschaft unter Stress leiden, laufen zudem eher Gefahr, einen ungesunden Lebensstil zu führen. Um mit der neuen Situation umgehen zu können, wird unter Stress schnell zu einer Zigarette oder zu einem Glas Alkohol gegriffen.

Mögliche Auswirkungen von Stress während der Schwangerschaft sind:

- Unterversorgung der Plazenta mit Blut und Sauerstoff
- Erhöhte Gefahr eines ungesunden Lebensstils während der Schwangerschaft
- Erhöhte Gefahr einer Früh- oder Fehlgeburt
- Hemmung der Ausschüttung von Oxytocin und unterbinden der Entwicklung der Mutter-Kind-Beziehung
- Erhöhter Blutdruck
- Mehr Schmerzen während der Geburt

Mögliche Auswirkungen von Stress auf den Fötus sind:

- Geringes Geburtsgewicht
- Hoher Blutdruck oder Herz-Kreislauferkrankungen im späteren Leben
- Autismus
- Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADD)

ayurveda-yoga-atelier GmbH – Umesh Tejasvi Klosbachstrasse 112 – 8032 Zürich
www.umesh.ch
Bankverbindung: Zürcher Kantonalbank IBAN CH 0300 700 11000 423 9263 BIC ZKBKCHZZ80A
Kto.-Nr.: 1100-4239.263

Aus ayurvedischer Sicht haben sowohl ayurvedische Massagen als auch die Schwangerschaftsmasssage einen beruhigenden Effekt auf das zentrale Nervensystem der Mutter. Regelmässige Massagen helfen Ängste abzubauen und Stresshormone wie Cortisol zu reduzieren Und die Entspannung der Mutter überträgt sich auch auf das Kind, was im Umkehrschluss bedeutet, dass das ungeborene Kind auch den Stresss der Mutter übernimmt.

Atem ist Leben

Atmen ist das zentralste Element in unserem Leben. Wir können auf Wasser und Nahrung einige Zeit verzichten, auf Sauerstoff nur wenige Minuten. Doch obwohl wir ständig atmen, geschieht dies meist sehr unbewusst. Dabei spiegelt der Atem unsere Gedanken und Gefühle wider und beschleunigt oder verlangsamt sich, wird tiefer oder flacher, je nachdem, was sich in uns abspielt. Atmung und Geist beeinflussen sich also gegenseitig, genauso wie Geist und Körper – ein Geheimnis des Lebens, das lediglich in Vergessenheit geraten ist.

Atmung während der Schwangerschaft

Neben vielen anderen Veränderungen im Körper der werdenden Mutter, ist auch die Art und Intensität der Atmung betroffen. Im letzten Schwangerschaftsdrittel dehnt sich der Uterus bis zum Zwerchfell aus und nimmt der Lunge ihren Platz zum vollständigen Ausdehnen. Der Brustkorb der Mutter weicht deshalb seitlich aus, was zu Verspannungen der Interkostalmuskulatur führen kann.

Hinzu kommt, dass der Körper während der Schwangerschaft einen höheren Bedarf an Sauerstoff hat und entsprechend agieren muss. Diese Anpassung wird durch das Hormon Progesteron in Gang gebracht. Progesteron stimuliert das Atmungszentrum im Hirn und steigert somit die Atemfrequenz und -intensität während der Schwangerschaft. Eine Schwangerschaftsmassage führt auch hier zu einem besseren Körperbewusstsein und entspannt die Interkostalmuskulatur, was widerum die Atmung positiv beeinflusst.

Die richtige Atemtechnik hilft auch dabei, die Beckenbodenmuskulatur wahrnehmen und trainieren zu können. Sie wird Zwerchfell- oder Bauchatmung genannt. Der Beckenboden und das Zwerchfell arbeiten eng zusammen, wenn sie sich gleichzeitig heben und senken. Deshalb lässt sich die Zwerchfellatmung einsetzen, wenn gleichzeitig der Beckenboden angespannt werden soll. Der Beckenboden und die Bauchmuskeln unterstützen zudem aktiv die Ausatmung, vor allem beim Sprechen und Singen. Deshalb unterstützt es den Beckenboden auch, wenn Sie gleichzeitig zu körperlichen Anstrengungen wie Heben, Tragen oder Hüpfen ausatmen.

Gleichzeitiges Einatmen dagegen würde die Spannung des Beckenbodens erhöhen. Vielleicht atmen Sie allgemein viel zu flach. Dann lohnt es sich, die Zwerchfell- oder Bauchatmung zu erlernen. Sie hilft Ihnen, sich entspannen zu können und versorgt gleichzeitig den Körper besser mit Sauerstoff. Die Zwerchfellatmung kann auch hilfreich gegen Geburtsschmerzen eingesetzt werden, hilft, wenn ein Asthmaanfall im Anzug ist und ebenso gegen Ängste.

Die Kraft des Atems nutzen

Die bewusste Atmung (Pranayama) und die Beherrschung spezieller Atmentechniken ist ein machtvolles Instrument, um die Kontrolle über Vata wiederzugewinnen und damit das Gleichgewicht der Doshas im Körper zu regulieren.

ayurveda-yoga-atelier GmbH – Umesh Tejasvi Klosbachstrasse 112 – 8032 Zürich
www.umesh.ch
Bankverbindung: Zürcher Kantonalbank IBAN CH 0300 700 11000 423 9263 BIC ZKBKCHZZ80A
Kto.-Nr.: 1100-4239.263

Mit Pranayama lenken und regeln wir das “prana“, die Lebenskraft und Lebensenergie mit ihren beiden Polen, der Ein- und Ausatmung. Die regelmäßige Praxis des Pranayama aktiviert und harmonisiert alle biologischen Rhythmen des Körpers wie den der Atmung, des Herzschlags, des Gehirns, des Hormonsystems und der Zellerneuerung. Jede Zelle wird besser mit Sauerstoff versorgt, sodass Giftstoffe und Schlacken leichter ausgeschieden werden können und insgesamt Stoffwechselprozesse effektiver ablaufen. Im Ayurveda sagt man, dass der physische Körper allein nicht funktionsfähig ist. Erst durch das Prana wird die Lebensfunktion aktiviert. Unterschieden werden dabei fünf Haupt-Vayus: Prana, Apana, Samana, Udana, Vyana.

Pranayama ist also nicht nur ein effektives Mittel zur Reduzierung von Stress, es hat einen positiven Effekt auf den gesamten Organismus, dient allgemein der Gesunderhaltung und der Vorbeugung von Krankheiten, wirkt ausgleichend und vitalisierend.

Die fünf Vayus

Prana ist die Lebensenergie oder Lebenskraft. Sie wird unterteilt iin fünf unterschiedliche Aspekte der Lebensenergie, die hinter allen Funktionen unseres physischen Körpers und des Geistes stehen, die Vayus

Prana Vayu als Überlebensinstinkt Jeder Wunsch ist eine Manifestation von Prana. Genau wie die Prana Vayus kann man die Energie hinter jedem Wunsch und jedem Bedürfnis sublimieren und in Ojas umwandeln. Und um unsere Doshas wieder ins Gleichgewicht zu bringen und auszugleichen.

Prana-Vayu ist eng verbunden mit dem Instinkt zu Überleben, dem vielleicht stärksten Impuls im Menschen. Wie stark dieser ist, erfährt man, wenn man beispielsweise von jemandem den Kopf unter Wasser drückt. Weil dieser Überlebensinstinkt so machtvoll ist und zudem eng mit dem Atem zusammenhängt, ist es auch am einfachsten, Ojas mittels Pranayama zu erzeugen. Durch Pranayama verbessert sich nachweislich das Lungenvolumen, die Sauerstoffaufnahme und der Gasaustausch in den Alveolen. Ebenso können Atemübungen zur Heilung von Krankheiten wie Asthma und chronischer Bronchitis beitragen.

Apana-Vayu gilt als der zweitgrößte Instinkt im Menschen. Neben der Ausscheidung steuert es nämlich die Arterhaltung und alles, was damit in Verbindung steht: Sexualität, Menstruation, Geburt, im weiteren Sinne auch den Familieninstinkt.

Samana-Vayu ist die Energie hinter der Verdauung. Sie hängt eng mit Agni, dem Verdauungsfeuer, zusammen. Ein gutes Samana-Vayu ist entscheidend, um die Nährstoffe aufzunehmen und Giftstoffe sowie Krankheitserreger auszuscheiden. Samana-Vayu wird durch sattwige Ernährung aktiviert und sublimiert.

Vyana-Vayu ist die Energie hinter dem Herzkreislaufsystem und hinter jeder Art von Bewegung. Es ist die Energie hinter dem Bewegungsdrang.

Udana-Vayu ist die Energie hinter der Kommunikation, Sprache, dem Selbstausdruck, Nervensystem, Hormonsystem, Schlaf und Schmerzempfindungen.

ayurveda-yoga-atelier GmbH – Umesh Tejasvi Klosbachstrasse 112 – 8032 Zürich
www.umesh.ch
Bankverbindung: Zürcher Kantonalbank IBAN CH 0300 700 11000 423 9263 BIC ZKBKCHZZ80A
Kto.-Nr.: 1100-4239.263

umesh ayurveda

Yoga, Atmung und Beckenbodenmuskulatur

Regelmäßiges Yoga und Pranayma während der Schwangerschaft bereiten den Beckenboden auf natürliche Art auf die Geburt vor.

Die Beckenbodenmuskulatur ist eine Muskelgruppe, bestehend aus vielen einzelnen Muskeln. Eine gut funktionierende Beckenbodenmuskulatur stabilisiert die inneren Organe, schützt vor ungewolltem Harn- und Stuhlabgang und unterstützt später die Wehentätigkeit. Je besser Sie Ihren Beckenboden spüren, umso besser können Sie ihn während der Geburt aktiv anspannen und entspannen. Während der Geburt wird die Beckenbodenmuskulatur durch das Hormon Relaxin zur Dehnung und Entspannung gebracht.

ayurveda-yoga-atelier GmbH – Umesh Tejasvi Klosbachstrasse 112 – 8032 Zürich
www.umesh.ch
Bankverbindung: Zürcher Kantonalbank IBAN CH 0300 700 11000 423 9263 BIC ZKBKCHZZ80A
Kto.-Nr.: 1100-4239.263