

Ich geh mit Mama zum Yoga

Baby-Yoga hat nichts mit einem Fakir auf dem Nagelbrett zu tun.
In diesen Mu-Ki-Kursen geht es um eine sanfte Gymnastik,
die Entspannung und Körperwahrnehmung fördert – von klein auf.





baby-yoga

Von links nach rechts:
Wenn Marc nicht selbst aktiv
ist, «baut» ihn Mama Andrea in
ihre Übungen ein.
Mit jedem Atemzug wiegt
Susanne den kleinen Levin.
Eine vergnügliche Kombination
von Gugus-dada! für Linus
und sanfte Übungen für
Angelinas Bauchmuskeln.

Unten: Kurse mit Babys
erfordern Flexibilität und
Gelassenheit – für Yogalehrerin
Christa Locher kein Problem.



Text: Inka Grabowsky
Fotos: Caroline Minjolle

Marc liegt auf dem Bauch und macht die «Heuschrecke». Ihm gegenüber liegt Mama Andrea, ebenfalls bäuchlings. Mutter und Kind trainieren im Yogakurs gerade ihre Rückenmuskeln. Der 3 Monate alte Marc bereitet sich damit langsam auf das Krabbeln vor, und Andrea freut sich, dass sie nach der Schwangerschaft, in der sie nur auf dem Rücken oder der Seite liegen konnte, endlich ihren Bauch wieder belasten darf.

Ursprünglich sollte Yoga den Körper disziplinieren, damit nichts den Geist beim Meditieren stört. Mit Fakiren auf Nagelbrettern, die Schmerzen nicht mehr spüren, hat Baby-Yoga jedoch nichts gemein. Es ist in seiner verwestlichten Form nichts anderes als eine sanfte Form von Gymnastik, die Körper und Seele ins Gleichgewicht brin-



gen soll. Es gibt verschiedene spezielle Kurse, zum Beispiel für Mutter und Kind. Der Ablauf und die Art der Übungen variieren je nach Kursteilnehmer, aber das Ziel bleibt unabhängig von deren Alter das Gleiche: innere Ruhe finden und den eigenen Körper bewusst wahrnehmen. Das funktioniert erstaunlicherweise schon bei den Babys.

In der Yogaschule von Christa Locher in Dielsdorf ZH lernen die jungen Mütter deshalb auch Grundzüge der Baby-Massage kennen. Zunächst sollen sie ihre Kinder nur an den Beinen anfassen, «als wolle man prüfen, ob eine Frucht reif ist», erklärt die Lehrerin. Dann machen die Kinder erste Übungen, um zu lernen, sich aus der Rückenlage auf den Bauch zu drehen. Beim Zuschauen wird klar, wie komplex der Bewegungsablauf ist. Zur Belohnung für die Anstrengung gibt es eine zarte Rückenmassage, bei der die Wirbelsäule gestreichelt wird. Die Kinder geniessen das offensichtlich. «Nach den 9 Monaten, in denen sie im Bauch waren, wollen sie sich schon mal ordentlich ausstrecken», lacht Christa Locher.

Auch Marie-Rose von Arx bietet Mutter-Kind-Yoga an, und zwar in Bettlach SO und Nidau BE. Sie formuliert ihre Ziele so: «Prinzipiell geht es darum, die Kinder spielerisch zu fördern. Gleichzeitig dient Baby-Yoga der Kommunikation von Mutter und Kind.» Indem die Mutter die Bewegungen ihres Kindes führt und seine Reaktionen drauf genau beobachtet, lernt sie, was das Baby mag und was nicht. Natürlich wird keine Übung gemacht, die der kleine Sportler mit lautem Weinen quittieren würde.

Marie-Rose von Arx selbst hat Baby-Yoga im Rahmen ihrer Ayurveda-Ausbildung vor 15 Jahren bei einer indischen Familie kennen gelernt: «Dort wurden mit den

kleinen Kindern Yoga-Übungen gemacht. Die Muskelspannung der Kleinen war viel besser als bei Babys ohne Training.» Ausserdem könne Yoga Schlaf- oder Verdauungsprobleme der Babys lindern und ihre Koordinationsfähigkeit fördern: Wer gelernt hat, das rechte Bein und den linken Arm zu spüren, der lernt auch leichter krabbeln.

Gewöhnungsbedürftig sind die Namen der Übungen, die alle aus der indischen Tradition stammen und im Original ebenso poetisch wie unaussprechlich sind. «Utanasana» klingt eindeutig hübscher als «intensive Streckung mit Ausfallschritt». Doch mitunter sind es gerade die Übersetzungen, die neugierig machen. Nur beim Yoga hat man die Möglichkeit, ein «Kuhgesicht» nachzuturnen und dabei eine gute Stillposition zu finden. Und «Nabelschwingen» ist nicht etwa eine neue Schweizer Kampfsportart, sondern eine Muskelübung, bei der die Mutter den Bauch stark einzieht, während ihr Kind entspannt auf ihrer Brust liegen darf.

Wird ein Kurs für «Baby-Yoga» ausgeschrieben, heisst das nicht in jedem Fall, dass die Kleinen im Zentrum stehen. Die Bezeichnung kann genauso gut signalisieren, dass die Mütter ihre Kinder zur Yoga-stunde mitbringen dürfen – jedenfalls solange die Kleinen noch nicht in der Lage sind, selbstständig durch den Raum zu flitzen. Viele Frauen nutzen Yoga nämlich als Rückbildungsgymnastik. Man muss sich nur einer etwas anderen Ausdrucksweise bedienen. Statt von schwachen Muskeln spricht Yoga-Lehrerin Locher von «verlorener Energie» im unteren Rücken und im Becken. Die Übungen bezwecken dasselbe wie konventionelles Turnen.

Die Physiotherapeutin an der Frauenklinik des Berner Inselspitals, Regina Ger-



...wichtig ist die Verbindung sind, darauf verzichten, weil über im Notfall wiederum aus der Übung hören kann. Bei allen Vög

ber, mahnt allerdings zur Vorsicht: «Frauen haben nach der Schwangerschaft durch die Hormone noch sehr lockere Bänder. Bei vielen Yoga-Übungen geht es ums Dehnen. Das sollten Frauen im ersten halben Jahr nach der Geburt nicht zu oft tun.» Bei konventioneller Rückbildungsgymnastik werden viele kurze, kleine Bewegungen zum Kräftigen und Stabilisieren geübt. Beim Yoga geht es in der Tendenz dagegen ums Halten einer Stellung. «Weil der Haltungsapparat nach der Geburt noch viel zu insta-

Mit jedem Atemzug der Mütter werden die Babys sanft gewiegt.

bil ist, sollten Mütter zum Beispiel auf den Einbeinstand verzichten», so Regina Gerber. Überfordern die Frauen ihre gelockerten Bänder, könnte das Schmerzen auslösen.

Deshalb dürfen Mütter frühestens sechs Monate nach der Geburt wieder an normalen Yoga-Stunden teilnehmen. In den speziellen Kursen für Rückbildungsyoga wird auf ihre besondere körperliche Situation geachtet. Die Leiterinnen hierzulande haben fast alle eine entsprechende Fortbildung im Ausbildungszentrum des Schweizer Yoga-Verbands in Villeret BE absolviert und stützen sich bei ihrem Unterricht auf Erkenntnisse der international anerkannten Expertin für Baby-Yoga, Françoise Barbira Freedman. Gerade weil die nachgeburtlichen Monate heikel sind, sollte nicht allein mit Hilfe von Übungsbüchern trainiert werden. «Die Kontrolle durch die Lehrerin ist wichtig», sagt Christa Locher.

In ihre Kurse kommen vor allem Frauen, die bereits in der Schwangerschaft Yoga gemacht haben und nun nicht mehr auf die

Übungen verzichten möchten. «Mich reizt vor allem die Entspannung», sagt Susanna, Mutter des 5 Monate alten Levin. «Normale Rückbildungskurse haben mich nie angesprochen, Yoga dagegen schon.» Angelina hat den Kurs gewählt, weil sie ihren 3-monatigen Linus mitbringen kann: «Er schläft zwar oft ein, aber wenn ich mich mit ihm beschäftige, hat er Spass.»

Nicht immer akzeptieren die Mini-Yogis, dass sich ihre Mütter zwischendurch nicht ihnen, sondern ihrer Muskulatur widmen. Sie reklamieren hörbar. Das beginnt schon bei der Einstimmung auf die Lektion. Die Frauen haben die Kinder auf dem Bauch und sollen ein- und ausatmen. «Stelle dir vor, wie du beim Ausatmen alles abgeben kannst, was nicht in deinen Körper, was nicht in dein Leben gehört», ertönt die ruhige Stimme von Christa Locher. Mit jedem Atemzug der Mütter werden die Babys sanft gewiegt. Doch bereits die Bitte der Lehrerin um «Ruhe – vollkommene Ruhe» wird von Gebrabbel begleitet. Sara, 3½ Monate, ist absolut unzufrieden. Sie quengelt so lange, bis Christa Locher sie auf den Arm nimmt, damit ihre Mutter Nicole die Atemübung beenden kann.

«Die Unruhe stört nicht wirklich», sagt die Lehrerin später. «Die Frauen müssen aber lernen, sich zu entspannen und über die bewusste Tiefenatmung Energie zu tanken, auch wenn um sie herum Trubel herrscht.» Zuhause gibt es schliesslich auch keine «vollkommene Ruhe». Natürlich wird im Kurs auf die Bedürfnisse der kleinen Teilnehmer Rücksicht genommen. «Es ist wichtig flexibel zu sein. Wenn es Geschrei gibt, machen wir etwas mit den Kindern, bis wieder Zufriedenheit einkehrt», so Locher.

Obwohl Yoga eigentlich entwickelt wurde, um das Bewusstsein zu erweitern

und der Seele auf die Spur zu kommen, muss heute niemand befürchten, beim Besuch eines Kurses von einem Guru vereinnahmt zu werden. «Es ist keine Religion im Hintergrund, eher eine philosophische Einstellung», betont Marie-Rose von Arx. «Aber es kann sein, dass die innere Haltung von uns Yogalehrerinnen sich überträgt, als ein Funke überspringt.» Bei Babys merke man das schnell. «Das Kind kommt in die ruhige Atmosphäre und wird selbst ruhig.» Für Nicole hat sich das Ausprobieren von Baby-Yoga jedenfalls gelohnt: «Danach ist Sara immer viel entspannter», seufzt sie zufrieden. ◀

WE info

Auskunft über regionale Angebote bietet der Schweizer Yoga-Verband
Seilerstrasse 24, 3011 Bern
031 382 18 10
www.swissyoga.ch

Yogaschule Christa Locher
8157 Dielsdorf
044 854 05 36
www.yogaschool.ch
10 Lektionen à 60 Minuten
kosten Fr. 250.-

Marie-Rose von Arx
2544 Bettlach
032 315 19 15
www.yogaayurveda.ch
6 Lektionen à 90 Minuten
kosten Fr. 240.-