

Yoga en zwangerschap

Het is mogelijk om tot in een vergevorderd stadium van je zwangerschap nog mee te doen aan de gewone yogalessen, mits je een aantal aanpassingen doet.

Tijdens de lessen zal ik je zoveel mogelijk begeleiden, maar het is belangrijk dat je zelf de volgende punten ook in de gaten houdt!

Tijdens de zwangerschap bewegen de rechte buikspieren naar de zijkant, om ruimte te maken voor de groeiende buik. Daarom kunnen deze niet goed meer worden gebruikt. Daarnaast wordt het weefsel rondom het bekken allemaal wat zachter zodat de bekkenhelften uit elkaar kunnen bewegen op het moment dat de baby erdoor moet. Daardoor ligt bekkeninstabiliteit op de loer en moet er voorzichtig worden omgesprongen met oefeningen die zich richten op het openen van het bekken (achteroverbuigingen en staan op 1 been).

Het trainen van de *dwarse* buikspieren wordt juist aangeraden om bekkeninstabiliteit te voorkomen.

Ontspanning en strekking van de (boven-)rug is prettig tijdens de zwangerschap. Ook sterke rug en beenspieren zijn natuurlijk altijd nuttig, maar zullen je tijdens je zwangerschap helpen in het dragen van het extra gewicht.

Over het algemeen geldt: let goed op je eigen grenzen als je zwanger bent! Als iets niet goed voelt, stop en vraag het na! Aan de andere kant: ga je niet te veel zorgen maken, je lichaam heeft juist nu baat bij ontspanning.

rechte buikspieren

Het aanspannen van de rechte buikspieren moet worden vermeden! De linea alba (peesplaat die over de buik heenloopt) kan beschadigen. Doe in ieder geval geen buikspieroefeningen mee en verder moet je voornamelijk in achteroverbuigingen na het eerste trimester voorzichtig zijn.

dwarse buikspieren

Het gebruik dwarse en schuine buikspieren is wel goed en er wordt juist aangeraden om ze te gebruiken om bekkeninstabiliteit te voorkomen. De plank, eventueel op de knieën, gaat nog lang goed en vooral de zijwaartse plank kan je goed doen.

rek op de buikspieren

Rek op de buikspieren is geen probleem. Als je het bruggetje (urdvha dhanurasana) kan, kan je die blijven doen, zolang het goed voelt. Zet wel je voeten wat verder uit elkaar na het eerste trimester.

liggen op je rug 1

Het kan zijn dat liggen op de rug op een gegeven moment ongemakkelijk wordt, omdat de baby de onderste holle ader dichtdrukt. Als dat het geval is merk je dat gelijk, je wordt dan 'wazig' in je hoofd. Je hoeft dus niet uit voorzorg niet op je rug meer te liggen, als je merkt dat je lichthoofdig wordt kan je gewoon naar je zij rollen. Of de ader wel of niet wordt afgekneld kan per dag of moment verschillen, het heeft te maken met de positie van de baby.

liggen op je rug 2

Als het bekken instabiel wordt, dan voel je dat als beweging in het bekken. Op zich helemaal niet erg, het is tenslotte de bedoeling dat het beweeglijk wordt, maar vanaf dat moment kan het prettig zijn om in ruglig (stripje, rolletje of eindontspanning) de voetzolen tegen elkaar te plaatsen en de knieën naar buiten te laten vallen. De ontspanning aan de binnenkant van de benen (adductoren) die dit geeft, is bovendien bevorderlijk voor het stabiel houden van het bekken. Sommige vrouwen vinden het prettig om de handen onder het bekken te plaatsen om het geheel wat bij elkaar te houden. Ga in ieder geval niet meer met je bekken op een stripje liggen in de eindontspanning.

liggen op je buik

Liggen op je buik zal na het eerste trimester ongemakkelijk worden, je kan dan tijdens die oefeningen een verhoging van schouderstandblokken onder je borst en bekken te plaatsen, zodat de buik vrij blijft. In de laatste maanden zul je alternatieve oefeningen moeten doen.

achteroverbuigingen

Vanaf het eerste trimester: niet meer met je bekken op een boogje liggen.

Vanaf het tweede trimester: rustig aan in alle achteroverbuigingen! Over het algemeen geldt: de knieën uit elkaar laten vallen houdt de bekkenhelften (SI-gewrichten) bij elkaar, de knieën naar elkaar toebrengen geeft frictie. In staande achteroverbuigingen kan je ook met je handen de bekkenhelften wat naar het heiligbeen toe duwen. Als het bekken echt beweeglijk gaat voelen is het beter om de achteroverbuigingen gericht op het bekken over te slaan. In plaats daarvan kan je een oefening doen om de borst te openen.

Liggen op een onderrugrolletje kan nog wel, maar ga als het bekken instabiel voelt niet meer met je bekken naar beneden, je richt de oefening alleen op het ontspannen van de spieren van de onderrug, en niet meer zo zeer op de beweging.

staan op één been

Bij instabiliteit van het bekken zijn houdingen op één been (krijger 3 of 'de boom' bijvoorbeeld) af te raden.

omgekeerde houdingen

Omgekeerde houdingen kan je, mits je je er prettig bij voelt, nog tot in vergevorderd stadium van je zwangerschap zonder gevaar doen.

draaiingen

Bij 'gesloten' draaiingen (paravritta parsvakonasana en paravritta trikonasana) kan je buik op een gegeven moment in de weg gaan zitten, als alternatief kan je dan de 'open' versie doen (parsvakonasana en trikonasana).

vooroverbuigingen

Als je buik in de weg gaat zitten bij vooroverbuigingen kan je je benen wat meer spreiden.

Ik wens je een ontspannen zwangerschap!

Selle