

Bewegen met een dikke buik

HOORN - De wiegendans, puffen, overgangshoudingen en met de benen de lucht in. Er wordt hard gewerkt tijdens de yogales voor zwangere in Yoga Studio Hoorn. De lessen bereiden aanstaande moeders voor op de bevalling en zorgen dat het lichaam fit blijft. „Ik heb er enorm veel aan gehad.”

Van gymnastiek en zwemmen tot hypnobirthing, zwanger & fit tot yoga. Het aanbod zwangerschapsbegeleiding voor aanstaande moeders is enorm. Niet zo gek, want bijna alle zwangere vrouwen doen wel iets van een cursus om zich voor te bereiden op de bevalling. Yoga spreekt mij het meest aan, dus ik schrijf me in bij Yoga Studio Hoorn.

In de ruimte aan huis van yogadocente Emelie Wapenaar zitten de vrouwen in kleermakerszit op een matje. De ene buik begint net te bollen, terwijl de baby in een andere buik duidelijk niet lang meer op zich laat wachten. De lessen zijn bedoeld voor vrouwen vanaf twintig weken zwangerschap en zij kunnen elk moment instappen.

Op de matjes worden staande, zittende en liggende oefeningen gedaan. Op handen en knieën maken we de rug hol en een torsië van de rug en de heupen worden gewiegd tijdens de weëndans. De oefeningen zijn afwisselend ontspannend en intensief, een fijne combinatie.

Zwangerschapsyoga

Zwangerschapsyoga is een samenspel van beweging, ademhaling, aandacht en informatie tussen de moeder en haar ongeboren kind. Vrouwen leren technieken om hun lichaam op een ontspannen manier voor te bereiden op de bevalling. Er wordt in de regio op allerlei locaties zwangerschapsyoga gegeven. De lessen van Emelie Wapenaar zijn op woensdag van 20 tot 21.15 uur in Hoorn, na afloop wordt er thee gedronken en ervaringen uitgewisseld. Meer informatie: www.yogastudiohoorn.nl

„Tijdens mijn vorige zwangerschap deed ik aan zwangerschapsgym. Er werd uiteindelijk weinig gegymd, het was meer een praatclubje. Dat viel me erg tegen”, vertelt Leonie Zuidland (33) uit De Goorn. „Deze zwangerschap wilde ik me heel bewust bezig houden met mijn lichaam en koos daarom voor yoga. Ik vind het helemaal fijn. Het is ontspannend, er is ruimte voor een grapje of opmerking, maar we zijn allemaal heel bewust bezig met de oefeningen en de zwangerschap.”

Emelie Wapenaar geeft sinds twee jaar yogales aan zwangere. Yoga vormt een rode draad door haar leven en ze geniet ervan om vrouwen tijdens deze bijzondere periode in hun leven te begeleiden. De lessen zijn gericht op beweging, houding,



Zwangerschapsyoga: een aantal zwangere cursisten doet de krijgerhouding.

FOTO MARCEL ROB

ontspanning en ademhaling.

„Het is fijn om zwangere handvaten te geven tijdens de zwangerschap. Zo kunnen lichamelijke problemen worden voorkomen en kunnen zij zich lichamenlijk en mentaal voorbereiden op de bevalling.”

Emelie besteedt veel aandacht

aan overgangshoudingen. Zo moeten wij vanaf onze rug eerst op onze zij rollen om daarna steunend op onze handen overeind te komen. Het voelt wat overdreven en geeft het gevoel alsof je heel krakkemikkig bent, aan de andere kant voel ik mij tijdens mijn zwangerschap,

behalve wat last van mijn ribben, topfit. Geen lichamenlijk kwaaltje te bekennen.

Emelie: „Tijdens een zwangerschap verweken de botten als voorbereiding op de bevalling. Daardoor kan je met een verkeerde houding snel last krijgen van bijvoorbeeld bek-

ken, onderrug of het schaambeën. Het is daarom belangrijk om goed te staan en op een juiste manier van houding te veranderen.”

Naast de oefeningen waarin we een krijger uitbeelden, een kat, op ons tenen staan, torsië maken en het hele lichaam

bekloppen met onze vuisten, gaat er veel aandacht naar de ademhaling. Verschillende ademhalingstechnieken worden toegepast, zoals ademen naar de buik, de rug en de borst, puffen en de adem zo lang mogelijk uitrekken.

Ontspannen

„We doen oefeningen om weën en op te vangen, ademhalingsstechnieken die ervoor zorgen dat de ontsluiting sneller gaat of die een pijnstillende werking hebben. Het is belangrijk dat je weet hoe je kunt ontspannen tussen de weëen door. Dan behoud je kracht voor de verdere bevalling en de persweëen. Dat lukt niet iedereen, want de pijn kan je zo overvallen dat je in paniek raakt of alle oefeningen vergeet. Maar hopelijk kunnen die vrouwen zich toch herpakken en terugvallen op wat ze hebben geleerd.”

Leonie heeft veel aan de tips gehad tijdens de geboorte van haar tweede dochter Renske. „Door tijdens de lessen zo bewust op je ademhaling te letten was het tijdens de bevalling eerder een gewoonte dan een trucje. Het heeft mij enorm geholpen. Ik ben ervan overtuigd dat mijn lijf door onder andere yoga in betere conditie is gebleven. Daardoor ging de bevalling heel voorspoedig, net als het herstel na de bevalling. De baby ervaart de rust die je krijgt door zo bewust met je lijf en zwangerschap bezig te zijn.”

Mijn ervaring is ook positief. Totaal onverwachts begon mijn bevalling op zondag 9 oktober, ruim zes weken te vroeg. Hef- tig, maar mede door yoga was het een mooie en bijzondere ervaring. Na slechts een paar uur is onze gezonde, stoere en prachtige dochter Kaya Dani Luca geboren!

MICHÈLE HARTOG