

GURMUKH
Kundalini-Yoga für werdende Mütter



Gurmukh
Kundalini-Yoga
für werdende Mütter

Der liebevolle Begleiter für Schwangerschaft und Geburt

Aus dem Amerikanischen
von Karen von Hardenberg

Mit einem Vorwort von Cindy Crawford

Mit Illustrationen von Pearl Beach



Alle Übungen in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Ausgabe Februar 2024

Copyright © 2003 der Originalausgabe: Gurmukh

Copyright © Vorwort 2003: Cindy Crawford

Copyright © 2020 der deutschen Erstausgabe:

Theseus in Kamphausen Media GmbH, Bielefeld

Copyright © 2024 dieser Ausgabe: Arkana, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Originalverlag: St. Martin's Griffin, New York, NY 10010, USA

Titel der Originalausgabe: *Bountiful, Beautiful, Blissful – Exploring the Natural Power of Pregnancy and Birth with Kundalini Yoga and Meditation*

Lektorat: Susanne Klein

Gestaltung: Kerstin Fiebig, ad department

Illustrationen: Pearl Beach

Foto der Autorin auf der Umschlagrückseite: © Mark Humphrey, XperienceFactory

Druck und Bindung: Westermann Druck Zwickau GmbH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34585-4

www.arkana-verlag.de





DAS GESETZ DER LIEBE

Liebe gibt dir Macht, eins zu werden,
vom Endlichen zum Unendlichen.
Liebe gibt dir die Macht zu vertrauen,
von nichts zu allem.

Liebe gibt dir Macht, das machtvolle Gebet
zwischen dir und deinem Schöpfer.
Liebe gibt dir Weite,
so weit wie irgend möglich.

Liebe gibt dir den Halt, die Erfahrung
und die Berührung mit deiner eigenen Unendlichkeit,
so wunderschön, großherzig und glückselig wie irgend möglich.

Yogi Bhajan

INHALT

Vorwort von Cindy Crawford Seite 12

Wie du dieses Buch nutzen kannst:

Ein Programm fürs Leben Seite 16

Übersicht zu den Yogaübungen und Meditationen Seite 20

Einführung Seite 22

DAS ERSTE TRIMESTER

Der erste Schritt auf der Reise Seite 40

Schwangerschaft als gelebtes Gebet Seite 48

Bountiful, beautiful, blissful –

großherzig, schön und glücklich Seite 54

Am emotionalen Abgrund Seite 58

Morgenübelkeit Seite 63

Die Wichtigkeit des Atmens Seite 66

Alte Wunden heilen Seite 69

Die eigene Geburt erinnern Seite 74

Einen neutralen Geist erschaffen Seite 80

Geduld entwickeln Seite 84

Wertschätzung für deinen Partner Seite 88

Ein positives Bild von Schwangerschaft

und Geburt erschaffen Seite 91

Wo und wie will ich mein Kind bekommen?

Ein paar Gedanken Seite 94

DAS ZWEITE TRIMESTER

Eine Seele kommt an	<i>Seite 100</i>
Sich hegen und pflegen	<i>Seite 104</i>
Glaub an Wunder	<i>Seite 112</i>
In der Freude schwelgen	<i>Seite 116</i>
Dein wichtigster Job	<i>Seite 120</i>
Kniebeugen für die Ausdauer	<i>Seite 124</i>
Die Kraft der Berührung	<i>Seite 128</i>
Eine gesunde Umgebung schaffen	<i>Seite 132</i>
Intimität mit deinem Partner	<i>Seite 135</i>
Die Geburt nochmals überdenken	<i>Seite 137</i>
Die Hausgeburt	<i>Seite 146</i>
Geburt im Krankenhaus	<i>Seite 155</i>
Geburt per Kaiserschnitt	<i>Seite 162</i>
Was man bei einer PDA bedenken sollte	<i>Seite 168</i>
Geburt im Wasser	<i>Seite 173</i>
Deine Seele stärken	<i>Seite 176</i>
Von deinen Träumen lernen	<i>Seite 180</i>

DAS DRITTE TRIMESTER

Zeit, sich hinzugeben	<i>Seite 186</i>
Die Kunst, (nicht) zu schlafen	<i>Seite 190</i>
Deinem Partner vertrauen	<i>Seite 193</i>
Das Konzept Schmerz neu definieren	<i>Seite 198</i>
Schwangerschaftspause – Warten auf die Geburt	<i>Seite 202</i>

DIE GEBURT

Was Frauen während der Wehen brauchen	Seite 208
Wer ist bei der Geburt dabei?	Seite 211
Die Wehen	Seite 215
Das Geheimnis des Mutterseins	Seite 219
Durch die Angst hindurchgehen	Seite 220

... UND DARÜBER HINAUS

Das Baby in deinen Armen	Seite 226
Rat und Hilfe rund ums Stillen	Seite 232
Die Gemeinschaft mit einbeziehen – die Vierzig-Tage-Feier	Seite 238
Neue Rollen und Traditionen etablieren	Seite 243
Das Familienbett	Seite 247
Zeit genug – die Familie im Übergang	Seite 253
Der unendliche Horizont der Mutterliebe	Seite 257
Ein paar Gedanken zum Schluss – eine neue Welt	Seite 259

ANHANG

<i>Glossar der yogischen Begriffe</i>	Seite 265
<i>Inspirationsquellen</i>	Seite 268
<i>Dank</i>	Seite 270



VORWORT VON CINDY CRAWFORD

Zu Gurmukh bin ich durch eine Freundin gekommen, die selbst eine Schülerin von ihr war und von ihrem Unterricht schwärmte. Als ich mit meinem ersten Kind schwanger wurde, sagte sie gleich: „Du musst unbedingt in ihren Yogakurs für Schwangere gehen. Das wird super – für dich und dein Baby.“ Sie war so enthusiastisch, dass sie sogar mit mir zu meiner ersten Yogastunde kam, obwohl sie selbst gar nicht schwanger war!

Alles aufzählen zu wollen, was ich aus dem Yogakurs für Schwangere bei Gurmukh mitgenommen habe, ist ein Ding der Unmöglichkeit – es ist einfach so viel. Das Erste, was mir auffiel, war dieses Gemeinschaftsgefühl unter den schwangeren Frauen. Es gibt nichts Besseres, als Zeit mit Frauen zu verbringen, die in der gleichen Situation sind wie du. Egal wer du bist oder woher du kommst: Schwanger zu sein, ein Kind zu bekommen ist in diesem Moment das Wichtigste auf der Welt, und dieses Gefühl verbindet dich mit allen anderen schwangeren Frauen.

Es war eine unglaublich schöne Zeit, die uns alle sehr zusammengeschweißt hat. Wir sind uns alle immer noch sehr nah. Im Scherz nennen wir uns den „Yogababy Club“ und wir treffen uns immer noch jede Woche, obwohl unsere Kinder schon längst auf der Welt sind (und die meisten schon bei Nummer zwei sind).

Die von Gurmukh und den anderen Frauen im Unterricht aufgeworfenen Ideen und Fragen rund um die Themen Schwangerschaft und Geburt brachten viele wunderbare Gespräche in Gang. Da war genug Raum, um Informationen auszutauschen und Fragen zu stellen.

Die Themen, die im Kurs aufkamen, haben mich dazu inspiriert, selbst zu recherchieren und mir auch andere Optionen als die allgemein übliche Entbindung anzuschauen. Nach all dem entschied ich mich dazu, mein Kind zu Hause zu bekommen, und diese Erfahrung veränderte mein Leben von Grund auf. Am Anfang meiner Schwangerschaft hatte ich noch gedacht, zur Entbindung geht es ab ins Krankenhaus, man bekommt eine Periduralanästhesie (PDA) gelegt und das war es. Ich dachte, so mache man das eben. Ich wusste ja nicht mal, dass es so etwas wie Hausgeburten überhaupt noch gab. Durch Tipps und Empfehlungen aus meiner Yogarunde bin ich an wunderbare Hebammen gekommen. Sie haben mich den gesamten Prozess hindurch unterstützt und geleitet. Besonders schön fand ich, dass keine von ihnen je versucht hat, mich in irgendeine Richtung zu drängen, oder mich einfach nach „Schema F“ behandelt hat. Vor Kurzem habe ich mein zweites Kind bekommen, wieder zu Hause. Diese Geburt war zwar ganz anders als die meines Sohnes, doch in beiden Fällen haben die Hebammen zu keiner Zeit versucht, in den natürlichen Ablauf einzugreifen oder die Kontrolle zu übernehmen. Sie lassen deine Geburt *deine* Geburt sein.

Gurmukh vermittelte mir das Vertrauen dafür, dass unser weiblicher Körper das Wissen und die Kraft in sich hat, Kinder zur Welt zu bringen. Der Glaube daran war eigentlich der Hauptgrund, warum ich mich für eine Hausgeburt entschieden habe. Das Wissen darum, dass Abertausende von Frauen vor mir genau das gleiche dramatische Ereignis durchgemacht haben, hat mir viel von der Angst vor der Geburt genommen. Und mehr noch, ich fühlte mich als Frau gestärkt. Das Vertrauen, dass mein Körper alle Voraussetzungen für eine natürliche Geburt erfüllt, hat letztlich zu der Entscheidung für die Hausgeburt geführt.

Wenn ich dir etwas raten darf, dann dieses:

Erstens: Tu dich mit anderen schwangeren Frauen zusammen. Falls es bei euch keine Yogakurse oder Ähnliches geben sollte, besorg dir einfach Gurmukhs Videos (oder Online-Kurs) und lade andere Schwangere zu dir ein! Es ist so wichtig, mit anderen zusammen zu sein, die in derselben Situation sind und die auch all die körperlichen und emotionalen Veränderungen durchmachen. Nur mit einer anderen schwangeren Frau kann man so lange und ausführlich über all diese Sachen reden.

Zweitens, und das ist vielleicht am wichtigsten: Wünsch dir nicht, die Schwangerschaft wäre schon vorbei. Alles, was du jetzt gerade durchmachst, wird so nie wiederkommen. Hab Geduld. Denke in den ersten Schwangerschaftswochen nicht: „Ach, würde ich das Baby nur schon spüren.“ Wenn du das Baby spüren kannst, denke nicht: „Ich wünschte, das Kind wäre schon auf der Welt.“ Wünsch dir nicht, irgendwo anders zu sein als da, wo du jetzt bist. Selbst wenn dich die Morgenübelkeit plagt, genieße die Zeit! Genieße auch die Zeit in den letzten Tagen und Wochen vor der Geburt, wenn du vor lauter Aufregung schon ganz rappelig bist. Genieße all das, denn es gehört zu dieser Erfahrung dazu.

Ganz ehrlich, ich war nie so begeistert von meiner Schwangerschaft in dem Sinne, dass ich mich so sexy und schön wie nie zuvor gefühlt hätte, so wie es bei manchen Frauen ja der Fall ist. In Gurmukhs Yogastunde gab es immer ein Ritual, bei dem wir die Hände auf unsere Bäuche legten und für unsere Babys sangen. Und in dem Moment konnte ich stets diese enorme Kraft der Frauen fühlen, die es vermag, neues Leben in die Welt zu bringen. Eine Kraft, die einen staunend und ehrfürchtig zurücklässt.

Zum Schluss möchte ich noch ein paar Dinge über Gurmukh selbst sagen. Es ist wirklich schade, dass nicht die ganze Welt in ihre Yogastunden kommen und ihre Energie unmittelbar spüren kann – obwohl es manchmal fast danach aussieht, so beliebt wie ihre Stunden sind! Ihre Ausstrahlung erleuchtet den ganzen Raum. Es ist einfach wundervoll, wie sie uns Stärke und Selbstvertrauen vermittelt. Und ich bin mir sicher, dass die Essenz dieser Weisheit und Fürsorge auch zu dir durchdringt, wenn du diese Seiten liest.

Ich wünsche dir alles Gute für deine Reise ins Leben als Mutter.

Cindy Crawford





WIE DU DIESES BUCH NUTZEN KANNST: EIN PROGRAMM FÜRS LEBEN

Wenn ein Kind in dein Leben kommt, kann man das vergleichen mit einem Stein, der in einen ruhigen Teich geworfen wird. Du kannst sehen, wie sich die Wellen von diesem Punkt aus nach außen verbreitern und damit nicht nur deine eigene Existenz angerührt wird, sondern auch die deiner engsten Angehörigen, deiner Freunde und Verwandten, deiner Gemeinde und letztendlich des gesamten Planeten.

Dieses einfache Bild beschreibt im Grunde die Essenz des Khalsa Ways – einem Programm, welches wir im „Golden Bridge“, unserem Yogazentrum in Los Angeles, unterrichten. Seinen Ursprung hat der Khalsa Way in der uralten Wissenschaft und den Meditationstechniken des Kundalini Yoga, einer Yoga-praxis, die dafür entwickelt wurde, Individuen ebenso wie Familien innerhalb kürzester Zeit tiefgehende Erfahrungen zu ermöglichen. Der Khalsa Way ist mehr als bloß Yoga für Schwangere. Es handelt sich um ein Programm fürs Leben, in dem es sowohl um Elternschaft und Kindererziehung als auch um Fragen einer bewussteren Gemeinschaft geht.

Ein Kind zu bekommen bedeutet möglicherweise die größte Veränderung in deinem Leben. Ein Baby wird neu geboren, eine Frau wird als Mutter neu geboren, ein Mann als Vater, eine Familie als Familie. Von diesem Moment an breiten sich die Wellen auf das gesamte weitere Umfeld aus.

Was du auf diesen Seiten findest, ist eine Art Anleitung für deine emotionale, körperliche und spirituelle Gesundheit während der neun Monate dauernden Schwangerschaft und darüber hinaus. Es ist ein Angebot, ganz egal ob du nur darüber nachdenkst, ein Kind zu bekommen, es aktiv probierst oder bereits mit deinem ersten oder gar fünften Kind schwanger bist. Das Buch ist in einzelne Abschnitte unterteilt, die jeweils die Trimester der Schwangerschaft, die Entbindung und das Leben mit dem Baby behandeln. In jedem Abschnitt finden sich kleine Kapitel, die zur Inspiration dienen und in denen du Ratschläge und Informationen entlang deines Weges finden kannst.

Auf deiner Reise in die Mutterschaft werden sich dir viele Gelegenheiten bieten, an denen du wachsen und aus denen du gestärkt hervorgehen kannst. Und das gilt nicht nur für dich, sondern auch für dein Kind, deine Beziehung, deine Familie, für deine Beiträge zur Gemeinschaft und vor allem für deinen Geist. Dieses Buch gibt dir Werkzeuge an die Hand, mit denen du deine Vorgeschichte erforschen und – wenn nötig – deine eigene Geschichte und unbewusste Überzeugungen zu Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft heilen kannst. Diese Werkzeuge können dir auch dabei helfen, eine tiefere und bewusstere Bindung zu der Seele aufzubauen, die in dir heranwächst. Und so wie sich die Wellen im Teich immer weiter ausbreiten, so können auch dein Partner und deine anderen Kinder stärker in den Prozess miteingebunden werden, was wiederum die gegenseitige Verbindung und Wertschätzung noch fördert.

Ich möchte dir mit diesem Buch auch Informationen zukommen lassen, zu denen du bisher keinen Zugang hattest: Wissen über Geburt und Säuglingspflege, welches nicht zum Mainstream der heutigen westlichen Kultur gehört und dennoch schon seit ewigen Zeiten existiert. Mit diesem Wissen hast du eine echte Wahl, und mein Wunsch ist, dass du und deine Familie alles bekommen, was ihr braucht, um ganz bewusst das wählen zu können, was euren physischen, emotionalen und spirituellen Bedürfnissen am ehesten entspricht.

Benutze dieses Buch so, wie es für dich am sinnvollsten ist. Du kannst das Buch ganz normal von Anfang bis zum Ende durchlesen oder du überfliegst zunächst die einzelnen Abschnitte, um die Kapitel zu finden, die deinen aktuellen körperlichen und emotionalen Bedürfnissen entsprechen. Höre gut

in dich hinein. Vielleicht wählst du nur ein paar der vielen Übungen und Meditationen und konzentrierst dich auf diese. Vielleicht entschließt du dich sogar dazu, eine der Übungen 40 Tage hintereinander zu machen.

Eine andere Möglichkeit besteht darin, das Buch einfach in die Hand zu nehmen, die Augen zu schließen und ein kleines Gebet zu sprechen. Bitte Gott – ganz gleich, was Gott für dich bedeutet –, durch deine Intuition zu wirken und dich in dieser Situation zu führen. Dann lasse das Buch sich an einer beliebigen Stelle öffnen und lies dir diese Seite durch. Sei offen für den Gedanken, dass auf der Seite, die aufgeschlagen wurde, die Botschaft ist, die du gerade brauchst. Nimm sie an als Motto für den Tag. So gehe ich immer an Bücher heran, die mich inspirieren, und ich finde wirklich jedes Mal genau die Antwort, die ich suche.

Segensgrüße, *Gurmukh*

