

# Inhoud

|                                                          |            |
|----------------------------------------------------------|------------|
| Voorwoord van Suzanne Yates                              | 8          |
| Inleiding                                                | 12         |
| <b>Deel 1 ✨ Aan de slag met oefeningen</b>               | <b>15</b>  |
| Programma 1, 30-minuten oefeningen voor lichaam en geest | 19         |
| Programma 2, De basis in 15 minuten                      | 50         |
| Programma 3, Kort maar effectief                         | 70         |
| <b>Deel 2 🌀 Harmoniserende massages</b>                  | <b>79</b>  |
| Shiatsu massage: tips en aanbevelingen                   | 81         |
| Massages die je samen óf bij jezelf kunt doen            | 94         |
| Werken met drukpunten                                    | 104        |
| <b>Deel 3 ♥ Oefeningen tijdens de bevalling</b>          | <b>111</b> |
| <b>Deel 4 🌸 Na je zwangerschap</b>                       | <b>121</b> |
| De eerste zestien weken na je bevalling                  | 123        |
| Krachtsoep                                               | 126        |
| Oosterse baby massage                                    | 128        |
| <b>Deel 5 🌿 De vijf elementen aan het werk</b>           | <b>131</b> |
| Hout                                                     | 135        |
| Hout tijdens de zwangerschap                             | 135        |
| Hout tijdens de geboorte                                 | 138        |
| Hout na de bevalling                                     | 139        |
| Voeding voor het Houtelement                             | 141        |
| Oefeningen voor Hout                                     | 142        |

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| <b>Vuur</b>                  | <b>143</b> |
| Vuur tijdens de zwangerschap | 144        |
| Vuur tijdens de geboorte     | 150        |
| Vuur na de bevalling         | 150        |
| Voeding voor het Vuurelement | 150        |
| Oefeningen voor Vuur         | 151        |

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| <b>Aarde</b>                   | <b>152</b> |
| Aarde tijdens de zwangerschap  | 152        |
| Aarde tijdens de geboorte      | 153        |
| Aarde na de bevalling          | 156        |
| Voeding voor het Aarde-element | 156        |
| Oefeningen voor Aarde          | 157        |

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| <b>Metaal</b>                  | <b>158</b> |
| Metaal tijdens de zwangerschap | 158        |
| Metaal tijdens de geboorte     | 159        |
| Metaal na de bevalling         | 159        |
| Voeding voor het Metaalelement | 162        |
| Oefeningen voor Metaal         | 163        |

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| <b>Water</b>                  | <b>164</b> |
| Water tijdens de zwangerschap | 164        |
| Water tijdens de geboorte     | 165        |
| Water na de bevalling         | 165        |
| Voeding voor het Waterelement | 165        |
| Oefeningen voor Water         | 168        |

|                                                        |            |
|--------------------------------------------------------|------------|
| <b>Conceptievat en Gouverneursvat</b>                  | <b>169</b> |
| De chakra's                                            | 172        |
| Conceptievat en Gouverneursvat tijdens de zwangerschap | 173        |
| Conceptievat en Gouverneursvat tijdens de geboorte     | 173        |
| Conceptievat en Gouverneursvat na de bevalling         | 173        |
| Oefeningen voor het Conceptievat en Gouverneursvat     | 174        |

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| <b>Appendix</b>                    |     |
| Programma 1, oefeningen op een rij | 176 |
| Programma 2, oefeningen op een rij | 176 |
| Programma 3, oefeningen op een rij | 176 |

|                                                |            |
|------------------------------------------------|------------|
| Drukpunten tijdens zwangerschap                | 177        |
| Drukpunten vlak voor en tijdens de bevalling   | 180        |
| Drukpunten na de bevalling voor moeder en kind | 182        |
| <b>Literatuurlijst</b>                         | <b>185</b> |
| <b>Verklarende woordenlijst</b>                | <b>187</b> |
| <b>Register</b>                                | <b>189</b> |
| <b>Dankwoord</b>                               | <b>191</b> |
| <b>Over de auteur</b>                          | <b>191</b> |

# Inleiding

Het idee voor dit boek ontstond tijdens mijn eigen zwangerschap. Boeken en magazines in overvloed met schema's over wat er van week tot week gebeurde bij mij en mijn kindje. Er waren ook wel wat algemene yogaoefeningen te vinden. Maar wat kon ik doen om zelf – en met mij de baby – zo sterk mogelijk door dit proces te komen? En hoe kon de aanstaande papa hieraan bijdragen?

Afgezien van wat karige info uit studieboeken (ik studeerde shiatsu-therapie) kon ik weinig praktisch vinden. Dus ging ik zelf aan de slag. Als Do-In-docent (kort uitgelegd is Do-In een soort yoga, maar dan met de Chinese geneeswijzen als achtergrond) stelde ik een doordacht programma samen dat precies aansloot op de behoeften van een zwanger lichaam.

Het doel van Do-In is de energie onbelemmerd door het lichaam te laten stromen. Het is duizenden jaren geleden ontstaan in China onder de naam Tao Yin, en in Japan verder ontwikkeld onder de naam Do-In. De bekende Japanse shiatsu-therapeut Shizuto Masunaga geeft in zijn boek *Meridiaanstrekkingen* een duidelijke, letterlijke vertaling: 'Dō' (導) uit Do-In be-

Shiatsu, letterlijk 'vingerdruk', is een massageachtige vorm van Chinese geneeswijzen. Meer hierover lees je in deel 2, waarin ook enkele basistechnieken voor jou en je partner beschreven staan. De Chinese geneeswijzen zijn een preventieve vorm van geneeswijzen die aanvullend kunnen werken op de Westerse geneeswijzen. Dit systeem is ruim vijfduizend jaar geleden ontwikkeld in China. Er werd een energiekringloop onderscheiden in het menselijk lichaam, het zogenoemde meridiaansysteem. Hierdoor stroomt een onzichtbare levensenergie die ki of chi wordt genoemd. Dit is vergelijkbaar met de prana, zoals de energie in de Indiase yogaleer wordt genoemd. Op dit meridiaansysteem zijn de Chinese geneeswijzen gebaseerd. Als de ki onbelemmerd door het lichaam stroomt, is er een evenwicht en zijn we gezond. Is de doorstroming verstoord, dan uit dat zich in lichamelijke of geestelijke klachten. Acupunctuur, -pressuur, shiatsu en ook Do-In zijn bekende genees- en bewegingskunsten die op deze oeroude wetenschap zijn gebaseerd.

tekent 'het openen van de kanalen en het vergemakkelijken van de energiestroming langs bepaalde routes'. Het deel 'In' (引) vertaalt hij met 'het strekken en bewegen van de ledematen om dit doel te bereiken'. Aan Do-In wordt ook vaak het woord Ankyo toegevoegd, wat betekent: 'het masseren van de energiekanalen om de ki-stroom in balans te brengen', plus 'het in een vloeiende beweging omhoogbrengen van de ledematen'. Een goede gezondheid en een lang leven in lijn met de tao (een term voor 'de natuurlijke weg die past bij het individu') zijn het resultaat van Do-In en impliceren zelfrealisatie en spirituele ontwikkeling.

Het Do-In zwangerschapsprogramma werkte perfect. Tijdens die negen maanden kwam ik nauwelijks klachten tegen; in het begin had ik een week wat minder trek, later zaten mijn oren een poosje dicht – dat was alles. Vast en zeker speelde hier de factor geluk en constitutie mee. En daarnaast had de voorbereiding op mijn zwangerschap mijn lichaam al gesterkt: volgens de oosterse geneeswijzen zou je je twee jaar moeten voorbereiden op je zwangerschap door geen energie te verspillen en gezond te leven. Als brave student heb ik me hier zo veel mogelijk aan gehouden.

Naast gezond leven en je grenzen bewaken zijn er nog andere oosterse tips die helpen om je hormoonhuishouding in balans te brengen. Bijvoorbeeld dagelijks je borsten masseren – leg je handen om je borsten en masseer ze tegelijk in een draaiende beweging vijftig keer naar binnen en evenveel keer naar buiten – en ook het gebied van je eierstokken masseren. Deze liggen tussen je navel en schaambot, ongeveer 5 centimeter van je heupbot af. Je kunt van beide handen 'snaveltjes' maken door je vingertoppen bij elkaar te brengen en met de vingertoppen deze plekken in een cirkelende beweging te masseren, ook weer zowel linksom en rechtsom, net als bij de borsten.

Maar ook de oefeningen in dit boek – vele ervan worden zowel bij yoga als Do-In gebruikt – hebben me zeker geholpen. En niet alleen mij: ik deelde mijn programma's met andere zwangere vrouwen en kreeg reacties als: 'De oefeningen hebben heel goed geholpen! Zelfs het korte programma zorgt dat ik me weer helemaal opgeladen voel.'

Zelf oefende ik dagelijks minstens een kwartiertje. Wanneer ik me lamlendig voelde, kikkerde ik er altijd van op. Ook hadden mijn man en ik door de massage-oefeningen en de oefeningen waarbij je bewust contact maakt met het kindje al snel het gevoel echt ouders te zijn. Ons kindje was al overduidelijk aanwezig; we voelden ons al met z'n drieën.

In dit boek geef ik het programma door aan iedereen die net als ik net dat beetje extra aan zichzelf en het kindje wil meegeven. Je vindt hier niet de informatie terug die overal verkrijg-

baar is – dus geen overzicht van week tot week en ook geen lijstjes met verboden voedingsmiddelen of de aanbevolen vitamines. Wat je wel krijgt is een set van speciaal geselecteerde oefeningen en ontspannende massagetechnieken die je zo goed mogelijk in balans door je zwangerschap en bevalling heen laten komen. Ook zijn er enkele oefeningen voor na de bevalling om je herstel te bespoedigen. Aan het einde vind je een hoofdstuk over wat er volgens de oosterse visie in het lichaam gebeurt tijdens deze bijzondere negen maanden, voor wie, net als ik, wil begrijpen waarom bepaalde oefeningen zo fijn en versterkend zijn.

*Deel*

1

# Aan de slag met oefeningen



Geen zin in opgezwollen voeten en handen, of een futloos gevoel? De drie programma's in dit deel helpen je om veel van de alledaagse zwangerschapskwaaltjes te voorkomen of in elk geval te verminderen.

Was je voor je zwangerschap eigenlijk niet zo'n sportief type of heb je de afgelopen drie maanden geen yoga-achtige oefeningen gedaan? Begin dan met het derde programma. Dit is een korte serie met basisoefeningen die je lichaam voorbereiden op meer. Ook ideaal voor het eerste trimester, dat bekendstaat als een periode waarin je weinig energie hebt.

Het eerste (lange) en tweede (korte) programma zijn geschikt voor de van nature beweeglijke types, iedereen met ervaring in yoga, Do-In of andere oosterse bewegingsvormen en voor degenen die het derde programma minstens vier weken hebben doorlopen. In deze twee programma's combineer je de basisoefeningen met strekkingen en versterkende oefeningen die je lichaam fit maken voor de bevalling.

Probeer minstens drie, maar liever vijf keer per week een van deze series te doorlopen, maar voel je niet schuldig als het een keertje niet lukt. Dit maakt een cursus zwangerschapsgym of -yoga fysiek gezien overbodig. Maar het kan natuurlijk erg gezellig zijn om je alsnog op te geven voor zo'n lessenserie. Het is ook de aangewezen plek om tips en ervaringen met andere zwangeren uit te wisselen.

Mocht je nog een andere zwangerschapscursus volgen naast dit programma, dan kun je op die lesdagen de oefeningen thuis desgewenst laten zitten. Zie deze series dus als een aanvulling: een keer per week oefenen in een groep is waardevol, maar elke dag je doorbloeding, kracht, aandacht en lenigheid een boost geven, doet natuurlijk veel meer!

Voer de oefeningen uit op een rustige plek met een aangename temperatuur. Je hebt niet per se allerlei hippe hulpmiddelen nodig. In plaats van op een yogamat kun je prima op een vloerkleed zitten. Heb je geen meditatiekussen? Neem dan een opgerolde deken of baddoek om op te zitten.

Om veilig te oefenen voor jou en je kindje is het belangrijk dat je je aandacht erbij houdt, zodat je goed kunt voelen dat je binnen je grenzen blijft. Goede graadmeters hiervoor zijn je adem en je kaken: stokt je adem of spannen je kaken? Dan ben je óver je grens gegaan. Neem dan wat gas terug. Uiteraard sla je de oefening over wanneer je koorts hebt, plotseling een erg branderig gevoel krijgt bij je voortplantingsorganen, bloedingen hebt of abcessen of tumoren. Het is absoluut niet de bedoeling dat je in deze negen maanden superlenig wordt. In de traditie van de Do-In is het juist belangrijk dat je je lichaam respecteert zoals het is en werkt binnen de ruimte die je hebt. Dat is de beste weg naar balans. Als je naar je lichaam luistert en elk onaangenaam gevoel interpreteert als een signaal dat je bij een grens bent, is het vrijwel uitgesloten dat je iets doet wat schadelijk is.

Dit geldt overigens niet alleen voor de lichaams oefeningen. Zie je zwangerschap als een periode waarin je naar de wijsheid van je lichaam kunt (leren) luisteren. Als je normaal gesproken graag 'je schouders eronder zet' kan dat even wennen zijn. Toch zal het je veel geven: je wil opzij zetten en luisteren naar je lichaam is de beste manier om je energie te gebruiken, waardoor jij en je kindje zo sterk mogelijk worden. Het voorkomt ook klachten die vaak een signaal zijn van overbelasting, zoals pijn in je bekken en rug. En nu al leren de signalen van je lichaam te begrijpen helpt je ook om hierin mee te bewegen tijdens de bevalling.

Interessant is het overigens om op te merken dat we in het Westen nogal focussen op de kwaaltjes die je kunt krijgen tijdens je zwangerschap. In het zwangerschapsdagboek dat ik van een goede vriendin kreeg, werd me ongeveer wekelijks gevraagd of ik al misselijk was, dikke voeten had, maagzuur voelde oprispen enzovoorts. Een zwangerschap wordt soms zelfs 'de gezonde ziekte' genoemd. Hierdoor zien we dit al snel onbewust als een periode die zwaar is voor je lichaam.

In de oosterse geneeswijzen wordt hier heel anders naar gekeken: zwangerschap wordt hier als een heel bijzonder moment gezien waar een moeder, als ze goed voor zichzelf zorgt, sterker uit kan komen dan daarvoor. Kwaaltjes worden gezien als een kleine disbalans. Als je nieuwsgierig bent, zou je kunnen zoeken naar een in zwangerschap gespecialiseerde therapeut die de oosterse geneeswijzen heeft bestudeerd om te ervaren wat die voor je kan doen.

Hoe werk je zelf aan deze balans en hoe onderhoud je deze? Precies, met de oefeningen op de volgende pagina's.

## *Focuspunten tijdens verschillende fasen van je zwangerschap*

Je kunt in elke fase van je zwangerschap heel de serie doen waarvoor je op dat moment kiest. Maar tijdens die oefeningen kun je wel een focus aanbrengen op wat jij op dat moment de meeste aandacht geeft.

### **Hier een voorstel:**

Tijdens **week 1 tot en met 16** kun je tijdens de oefeningen focussen op rustig bewegen en diep, rustig ademen.

Tijdens **week 16 tot en met 34** kun je focussen op het versterken van je lichaam in combinatie met de diepe en rustige ademhalingen die je eerder oefende.

Van **week 34 tot en met je bevalling** richt je je minder op de fysieke kracht en meer op

de strekkingen, zittende houdingen en extra ontspanning van je lichaam in combinatie met de diepe en rustige ademhaling.

In de **eerste zestien weken na je bevalling** gaat je aandacht vooral naar een diepe ademhaling, die ook je rug soepel houdt, en oefeningen om de rug en schouders te rechten en te openen.

## Overige tips

Daarnaast zijn er nog enkele andere adviezen die ik je kan meegeven. Deze zijn niet bedoeld als strikte leefregels. Anders zou het nog kunnen aanvoelen alsof je in gespannen verwachting bent, in plaats van in blijde verwachting. Dus volg deze extra tips – hoe goed ook – alleen op als je er zin in hebt. Dat is de enige manier om er positieve energie uit te halen.

- Eet zo min mogelijk suiker, laat die het liefst helemaal uit je dieet weg. Dit vermindert de kans op oedeem (vochttophopping) sterk.
- Eet zo min mogelijk gluten (een bestanddeel van tarwe). Ook gluten maakt dat je vocht vasthoudt. Als je graag brood wilt blijven eten, kun je tarwebrood bijvoorbeeld vervangen door speltbrood. Spelt bevat al een stuk minder gluten. In plaats van gewone pasta kun je bijvoorbeeld maispasta kopen. Op die manier kun je alles wat tarwe bevat vervangen. Het is in het begin even zoeken naar alternatieven. Misschien moet je een bezoekje aan de biologische winkel brengen. Het loont echter de moeite.
- Eet groenten liever gekookt of gebakken dan rauw. Dit is beter verteerbaar, waardoor je er meer energie uit haalt. Ik weet dat dit lijnrecht indruist tegen de adviezen om toch vooral salades te eten voor je gezondheid. Maar ik geef adviezen met een oosterse kijk. Meer over voeding kun je lezen in het laatste deel van dit boek.
- Enorme lekkere trek? Vraag je af of je jezelf ook echt zou voeden met dat waar je trek in hebt. De smaak waarin je trek hebt is een signaal van je lichaam. Je hebt werkelijk behoefte aan zoet, zuur, zout etcetera. Maar... zijn tompoezen om 3 uur 's nachts (met die lekkere trek werd ik een keer wakker) nu echt de manier om aan die behoefte te voldoen? Nee, natuurlijk niet. Je lichaam geeft aan iets zoets nodig te hebben en vervolgens gaat je brein ermee aan de haal en komt het met het zoetste wat het op dat moment kan bedenken. Maar die witte suikers zijn niet wat je lichaam nodig heeft. Zoete trek betekent: behoefte aan dingen die van nature zoet zijn, zoals gedroogd fruit, ahornstroop of bijvoorbeeld agavestroop. Dit klinkt een stuk minder spannend, maar brengt je veel meer in balans dan producten met geraffineerde suiker. Houd je verstand er dus bij tijdens bijna onbedwingbare trek en geef je lichaam waar het echt om vraagt. Zo houd je de balans en voed je je kindje met gezonde voedingsstoffen.
- Aan de andere kant is het ook niet de bedoeling dat je dit advies als een dogmatische beperking ervaart. Val je toch een keertje als een blok voor die chocola? Neem een stukje en geniet ervan. Wie eet met aandacht, eet minder, simpelweg omdat je optimaal geniet en de smaak voor honderd procent ervaart.
- Vanaf het tweede trimester kun je voor jezelf een speciale zwangerschapsthee