

Baby auf Kurs!

Brauchen schon die Kleinsten Termine im Kalender? Nein. Aber wer sieht, wie pudelwohl sich Babys beim Schwimmen, Singen oder im Yogaunterricht fühlen, gönnt ihnen – und sich selber – trotzdem ein Zeitfenster voller Sinnlichkeit.

Text Anna Kardos Illustrationen Catell Ronca

Rückbildungs- yoga für Mamis und Minis

Leise Ethno-Klänge und warme Sonnenstrahlen erfüllen den Raum, in dem 20 Yogamatten Ton in Ton ausgebreitet sind, daneben Babywippen und Spielteppiche. «Feel free to breast-feed or to change diapers, we're totally relaxed here», empfängt uns Sibylle Grillo mitten in Zürich – auf Englisch. Vielleicht deshalb komme ich mir ein wenig vor wie Gwyneth, Heidi und Co., als ich mich mit Bela auf einer der Yogamatten installiere. Auch, weil sich diesmal – tatatata! – alles um mich dreht, besser gesagt: um meinen Bauch, der nach drei Schwangerschaften noch nicht allzu Gwyneth-like aussieht.

«Rückbildungsyoga» nennt sich Sibylle Grillos Kurs und der Zusatz «mit Baby» ruft in meinem Bekanntenkreis sämtliche Unkenrufe auf den Plan: «total ineffektiv», «wir haben nur gebäbelt», «nach dreimal habe ich abgebrochen», sind die Reaktionen. Nun, sie alle kennen Sibylle Grillo nicht. Freundlich und fokussiert lässt sie uns im Schneidersitz mit Sufi-Circles und dem Mantra «Ong Namu Guru Dev Namu» («Ich verneige mich vor dem kosmischen Licht und dem Lehrer in mir») in einen Zustand entspannter Konzentration kreisen. Irgendwie färbt das ruhige Kreisen auch auf den neben mir liegenden Bela ab. Jedenfalls schaut er geduldig Mamas Turnerei zu. Erst nach über einer halben Stunde wird er unleidig. **Doch schon ist Sibylle Grillo bei ihm, hebt ihn hoch und zeigt die nächste Übung samt Bela im Arm vor – wenn mehr als ein Baby schreit, auch mal mit je einem Kind beidseits.** So können wir Mamis uns wirklich auf unseren Bauch konzentrieren. Und damit dieser noch effektiver gestärkt wird, bekommen wir ein Anleitungsblatt fürs tägliche Üben. Allerdings äussert sich die

Wirkung des Rückbildungsyogas bei mir zunächst an völlig überraschender Stelle: Als wenige Tage später die zweieinhalbjährige Eva vergisst, rechtzeitig aufs Klo zu gehen, ich die Bescherung putze, unsere Grosse längst in den Kindergarten müsste, Baby Bela nach seinem Fläschchen schreit und mir auch nach Schreien zumute ist, summe ich plötzlich: «Ong Namu Guru Dev Namu» – und fühle mich total Yogi.

Fazit Mehr Flexibilität bei mehr Effektivität geht kaum. Das Rückbildungsyoga kostet im Zehnerabo Fr. 270.– und kann 14 Wochen lang eingelöst werden – die nette Atmosphäre gibt es bei Sibylle Grillo gratis dazu.
→ www.familienyoga.ch
