

Yoga Mama Baby

Thema – Atmen und Tönen

Begrüßung

Schwerpunkt liegt heute beim Atem und Tönen. Atemübungen können ausgleichen, beruhigen oder erfrischen. Tönen kann für Mama und Baby beruhigend und regenerierend sein.

Einstimmung

Schneidersitz oder Fersensitz beginnen und für Baby guten Platz finden (auf dem Arm zur Brust, oder Hand auflegen auf Baby).

Augen schließen, Sitz spüren, Atem beobachten und frei fließen lassen, gemeinsam 3x Om singen. Baby vor sich ablegen, Meeresatmung erklären: 4x Ein- und Ausatmen in Verbindung mit den Armen über dem Kopf zusammenführen und wieder zu namaste (wirkt auf BB reflektorisch und der laut wirkt beruhigend aufs Baby)

Erwärmung

Hände auf die Schultern legen und Schulterkreisen, synchron oder in der Windmühle

Hände hinter dem Kopf verschränken und Seitdehnung re und li

Grätsche: Sufikreise

Lied: Käfer

Vierfußhaltung:

Kuh – Katze (BB Spannung achten, Schambein Richtung Bauchnabel, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule) Atem fokussieren und Meeresatmung einsetzen

Kind (Arme gestreckt nach vorne und Baby berühren)

Hauptteil

Vierfußhaltung

Beinkreisen

Bein im 90 ° Winkel nach oben wippen, beide Seiten

gestrecktes Kind (Baby mit Nasenspitze berühren)

Hund (mit Hände zu den Füßen und wieder zurück 2-3x) , Vorbeuge bleiben und aushängen und ins Stehen kommen

Göttinnen Haltung mit Baby am Arm und für BB pick-paahh Atemübung machen

Beine ausschütteln, Beine Kreisen, Becken kreisen

wieder in Göttinnen Haltung, Baby zur Brust und tönen: A, U, M und die gemeinsamen

Schwingungen und Vibrationen spüren, die beruhigende Wirkung

Baby ablegen

Beine strecken und in die Vorbeuge und Windmühle

an den vorderen Mattenrand kommen

hoher Ausfallschritt mit Baby am Arm oder Boden, in die Rückbeuge kommen und Brustkorb

öffnen und Atem einströmen lassen 2-3 Atemzüge in der Meeresatmung

dann in den tiefen Ausfallschritt kommen und in beide Richtungen drehen und Fuß nach vorne und

in den Stand kommen, alles auf der anderen Seite

in die Bauchlage kommen

Sphinx Flow kurz in Verbindung mit Atemzüge

Arme seitlich ausstrecken und ein Bein zur Seite in rechten Winkel anziehen und in die Dehnung atmen, Kopf wenn möglich in die andere Richtung, andere Seite ebenfalls

Scheibenwischer in Bauchlage

Kindhaltung

Rückenlage: Schaukellied mit Baby auf den Unterschenkel
Beine aufstellen, Baby am Bauch legen und BB Atemübung mit leichter Beckenschaukel

Entspannen

in den Sitz kommen und Baby zwischen den Beinen ablegen und 2-3 Bewegungen mit Arme und Beine beim Baby im Atemrhythmus der Mutter durchführen
Shavasana mit leiser beruhigender Musik

3x Om tönen

Abschlusslied: Alle Leut