

Dankbarkeit – Öffnung des Herzchakras

Gruppenarbeit von: Antje, Sabrina und Carolin

Hilfsmittel: Decke für die Mama oder Yogabolster für die Umkehrhaltung



1. Einführung ins Thema

2. Ankommen im Sitz (Sitz deiner Wahl)

Baby an Mamas Herz oder vor der Mama

- a. Ankommen und Augen schließen, Affirmation des Tages setzen Ich bin dankbar für mein Leben und mein Baby
- b. Spüren: Wärme des Babys, eigenen Herzraum, wo fühlt es sich eng an? Atmung in Herz lenken
- c. Herzmeditation

Baby ablegen vor die Mama (falls du es auf dem Arm hattest)

Hände reiben und mit den warmen Handflächen das Baby austreichen

- d. Willkommenlied
- e. Übungen im Sitz:
 - i. Arme weit öffnen auf Schulterhöhe, Hände klappen dabei nach hinten, Kopf leicht in den Nacken, Herzraum öffnen
Gegenposition: ganz rund werden Arme nach vorn ziehen „so als würde man einen runden Ball umarmen“ und Kinn Richtung Brust
 - ii. Twist im Sitz
 - iii. Arm Nadelöhr im Sitz

3. Vierfüßlerstand

Baby liegt unter der Mama zwischen den Händen

In den folgenden Übungen liegt der Fokus auf den Beckenboden

- a. Katze Kuh
- b. Tiger
- c. Push ups (Knie bleiben abgelegt), wenn der Oberkörper tief zieht dem Baby ein Kuss auf die Stirn geben

4. Anahata Asana (verlängerte Kindshaltung)

Baby liegt immer noch zwischen den Händen unter der Mama, Hände der Mama können Füße oder Hände des Babys berühren

Als Pausenübung, lange intensive Herzöffnung, Thema Loslassen, mit der Ausatmung immer weicher werden und Brust tiefer Richtung Matte sinken lassen

Reflexionsfragen: „Für was bist du heute dankbar?“ „Für was bist du in deinem Leben dankbar?“

5. Bauchlage

Baby liegt unter der Mama

Sphinx

- a. EA: Handflächen statisch nach hinten zu den Füßen ziehen ohne Hände zu bewegen – dadurch öffnet sich der Herzraum
AA: entspannen
- b. AA: Beckenboden aktivieren, Becken leicht anheben, Kinn Richtung Brust
EA: entspannen

6. Herabschauender Hund – Fokus: Brust öffnen

7. Tiefer Ausfallschritt – rechtes Bein nach vorn

Baby hochnehmen oder Baby liegen lassen

Mit Baby Oberkörper mit der Ausatmung Richtung aufgestellten Bein drehen

Einatmung wieder zurück

Entweder Baby an Brust schmiegen, oder mit lang gestreckten Armen

Baby kurz wieder ablegen an den Anfang der Matte

8. Herabschauender Hund

9. Tiefer Ausfallschritt auf der anderen Seite

Entweder mit oder ohne Baby

Baby ablegen an den Anfang der Matte

10. Herabschauender Hund

Vor laufen an den Anfang der Matte zum Baby – Baby Aufmerksamkeit schenken in der Vorbeuge

11. Halbe/ganze Vorbeuge

12. Tiefe Hocke - Baby liegt zwischen den Füßen

in Kombination mit einem Twist

13. Fersensitz vor dem Baby

Lied singen Aram sam sam

Dabei Arme/Beine bewegen beim Baby 😊

14. Schultergruß im Fersensitz

Baby liegt vor der Mama

3 Runden

a. Einatmen: Arme zur Decke strecken – leichte Rückbeuge

b. Ausatmen: Handflächen aneinander „Namasté“, Schultern einrollen, ganz rund werden

c. EA: Arme auf Schulterhöhe strecken, Hände nach hinten klappen, Kopf leicht in den Nacken

d. AA: Handrücken hinter dem Rücken zusammen führen, Fingerspitzen zeigen nach oben, ganz rund werden

e. EA: Hände zu einer Faust machen, Faust Richtung Boden ziehen, Brust öffnen

f. AA: Oberkörper nach unten, Arme so lassen und Richtung Kopf ziehen, deinem Baby ein Kuss geben

15. Rückenlage

- a. Schulterbrücke – entweder mit Baby auf der Brust oder im Schoß oder Baby liegt neben der Mama
- b. Umkehrhaltung eventuell mit zusammengerollter Decke oder Yogaboster unter LWS – Beine zur Decke strecken
Baby entweder im Schoß oder neben der Mama
- c. Schaukel – Baby auf Schienbein oder neben der Mama
Schaukeln über unteren Rücken – dabei das Schaukellied singen

16. Kurzes Savasana

Baby liegt auf dem Bauch der Mama oder neben der Mama
Augen schließen
Tief in den Bauch atmen
Noch mal Herzraum spüren

17. Abschlusslied singen