

Stundenkonzept Mama Baby Yoga

„Du bist einzigartig“

Material: Chiffontücher, CD-Player, Koshi (Erde)

1. Begrüßung & Begrüßungslied „Guten Morgen, guten Morgen wir winken uns zu...“

2. Einstimmung (Wenn dein Baby schläft, lass es vor dir liegen oder nimm es auf den Arm oder an dein Herz)

Nimm eine aufrechte und bequeme Sitzposition ein, gerne den Schneidersitz. Entspanne deine Schultern. Schließe, wenn du magst für einen Moment deine Augen.

Achte auf deinen Atem, wie er ein- und ausströmt. Mit jeder Ausatmung entspannen sich deine Schultern mehr und mehr.

Ein Grundsatz im Yoga lautet: Vergleiche dich nicht mit anderen, jeder Körper, jeder Mensch ist anders.

Das Gleiche gilt übrigens auch für dein Baby. Vergleiche dein Baby nicht mit anderen. Du hast das Gefühl, alle anderen Mütter haben entspannte Babys, nur dein Baby will sich partout nicht beruhigen lassen, will nicht schlafen, ...

Übe dich in der Kunst des Nicht-Vergleichens.

Du und Dein Baby ihr seid einzigartig, wunderschön und nicht vergleichbar.

Sage dir nun 3x diesen Satz in Gedanken:

Mein Baby und ich sind einzigartig und wunderschön.

Nimm noch einen tiefen Atemzug und öffne dann langsam wieder deine Augen.

3. Erwärmung im Sitzen hinter deinem Baby

- **Stretch:** Falte deine Hände zur Räuberleiter und strecke sie nach oben Richtung Decke

EA: Arme nach oben

AA: Seitliche Flankendehnung nach rechts

EA: Mitte, Arme nach oben

AA: Seitliche Flankendehnung nach links

3-4 Wiederholungen

- **Kreisen in der Grätsche** über deinem Baby, gerne mit Chiffontuch

- Kamelritt

EA: mit geradem Oberkörper nach vorne kommen Richtung deinem Baby

AA: mit rundem Oberkörper zurück, Bauch und Beckenboden aktivieren

- **Schulterkreisen:** Finger auf den Schultern ablegen und mit den Ellenbogen große Kreise machen

- **Vorbeuge:** lockere den Kopf und Nacken über deinem Baby und setze die Hände neben deinem Baby ab

- schenk deinem Baby ein einzigartiges Lächeln und sag dir in Gedanken: „Mein Baby und ich sind einzigartig“.

- Schmetterling für dein Baby

Dein Baby liegt vor dir auf dem Rücken, umfasse nun beide Füße und bringe die Fußsohlen zusammen. Halte einen Moment die Fußsohlen zusammen.

Du kannst auch ganz achtsam von rechts nach links die Beine hin und her wiegen und dann wieder auflösen.

Vers: Der Schmetterling, der Schmetterling, der Schmetterling fliegt weg.

Erwärmung im Vierfüßlerstand:

- **Kuh – Katze:** EA Kuh (Katzenschwanz geht nach oben)

AA Katze (Beckenboden aktivieren, Schambein und Steißbein ziehen zueinander, Stelle dir vor du klemmst dauch- und Beckenbodenmuskulatur aktivieren, 4-5x wiederholen, auf jeder Seite

- **Kind** nachspüren und tief in den Rücken atmen und entspannen, loslassen

- **Vierfüßlerstand rechter Arm nach oben öffnen**, Blick geht mit, Seitdehnung über deinem Baby, rechter Arm, Schulter und Schläfe auf der Matte ablegen, rechter Arm zum Baby ausgestreckt, Seitenwechsel, erst dynamisch und dann in der Position ein paar Atemzüge verweilen

Übergang in den Stand:

- **Herabschauender Hund**

- **Vorbeuge** und nach deinem Baby schauen, kitzeln, anlächeln

- **Gerader Rücken**, Beckenboden aktivieren

- **Vorbeuge**

- **Stand/Berg** Beckenboden aktivieren

4. Hauptteil

- 2x einfacher **Sonnengruß**

- **Ganzkörperstretch** auf Zehenspitzen in die Länge strecken, Bauch und Beckenboden sind aktiviert

- **Becken kreisen**, rechts – links, Hände in den Hüften

- Oberkörper voller Leichtigkeit nach rechts und links bewegen/schwingen – **lockere Drehung** mit Chiffontuch für dein Baby zum Schauen

- **Flow 1:** (Baby am Mattenanfang ablegen)

Beginne im Berg, die Hände vor deinem Herzen in Anjali Mudra zusammengelegt. Strecke dich nun EA nach oben und bringe Länge in deine Wirbelsäule, lasse die Schultern entspannt sinken. Komme mit der AA aus deinem Becken heraus mit dem Oberkörper nach vorne in die Vorbeuge. EA in den geraden Tisch. Beine und Arme kraftvoll gestreckt und der Rücken lang, das Steißbein strebt zurück und die Krone des Kopfs strebt nach vorn.

Sinke mit der AA wieder tief in die Vorbeuge. Beuge hier die Beine tief und schiebe dich aus den Beinen heraus mit geradem Rücken nach oben in den Blitz/Stuhl. Atme dabei tief ein. AA komme in den Berg und bringe die Hände vor deinem Herzen im Anjali Mudra zusammen. Wiederhole dies in deinem eigenen Atemrhythmus 2-3x.

- Für dein Baby: Kinderlied „Igele, Igele“ (mit Baby im Arm oder in deinen Händen gehalten)

Igele, Igele, schau mal ins Spiegele, deine Beine sind krumm – Frosch/tiefe Hocke/Squat
Igele, Igele, schau mal ins Spiegele, deine Beine sind kurz – Frosch/tiefe Hocke
Sind deine Beine auch krumm, dreh dich im Kreise herum – sich im Kreise drehen
Sind deine Beine auch kurz, das ist doch pipe und schnurz – Frosch/tiefe Hocke/Squat

- **Herz an Herz oder Wange an Wange**

Nimm dein Baby an dein Herz oder an deine Wange und sag dir in Gedanken 3x Du und ich wir sind einzigartig.

- **Balanceübung: Baum mit oder ohne Baby**, Arme im Namaste vor dem Herz oder die Arme geöffnet oder geschlossen nach oben gestreckt

- **Flow 2:** (Baby am Mattenanfang ablegen)

Beginne in der Kindshaltung. Ziehe dich mit der EA hoch in den Vierfüßlerstand und stelle hier deine Zehen auf. Komme mit der AA in den herabschauenden Hund. Einatmend nach vorne ins Brett. Mit der AA zurück in den herabschauenden Hund. EA Vierfüßlerstand und AA zurück ins Kind.

Im Sitzen hinter deinem Baby

- **Popogang mit oder ohne Baby**, schau, was dein Kind gerade braucht, wenn es fein ist oder schläft, dann lass es einfach ruhen 3x wiederholen

- **Schmetterling**

- **Drehsitz**

Mantra singen mit Bewegungen: „I am the light of my soul“ von Gurudas Kaur

Rückenlage

- **dynamische Schulterbrücke**

- **Krokodil** dynamisch und zum Schluss ein paar Atemzüge in der Position (re und li) verweilen

- **Happy baby** (an beiden Füßen festhalten, oder am Fußgelenk, oder nur an einem Fuß)

- **Schmetterling im Liegen**, in deinen Beckenraum atmen und mehr und mehr deinen Beckenraum entspannen, tiefe und ruhige Atemzüge

5. Shavasana: Tiefe Bauchatmung

Mach es dir in der Rückenlage bequeme. Schau was du gerade noch brauchst. Du kannst dich ganz eng neben dein Baby legen und wenn du magst auch eine Hand auf dein Baby legen. Die andere Hand legst du auf deinen Bauch unterhalb deines Bauchnabels. Atme nun tief in deinen Bauch ein und wieder aus. Deine Bauchdecke hebt und senkt sich dabei. Nimm 8 – 10 tiefe Atemzüge.

Diese Bauchatmung wirkt sehr beruhigend. Es ist alles in Ordnung, du kannst dich jetzt entspannen und loslassen. Gleichzeitig wird dein Beckenboden nach unten hin gedehnt, was einen schönen Ausgleich zu den vorherigen Aktivierungen gibt. Dein Beckenboden sollte nicht nur stark, sondern auch flexibel und elastisch sein, um im richtigen Augenblick anspannen, aber auch entspannen zu können.

Variante: Füße aufgestellt

Nimm noch einen letzten tiefen Atemzug und komme dann zurück zu deinem eigenen Atemrhythmus . Wenn Du magst leg dein Kind auf deinen Bauch oder nimm es in den Arm und lausche noch einen Moment der **Koshi**.

Fange nun langsam an deine Füße und Hände zu bewegen. Komme in deinem ganz eigenen Tempo wieder zurück.

Richte dich langsam auf in den Schneider- oder Fersensitz. Atme noch einmal vollständig ein und aus.

Mit der nächsten Ausatmung singen wir **drei gemeinsame „Om“**

Namaste

Abschiedslied gemeinsam singen:

„Alle Leut, alle Leut, gehen jetzt nach Haus“