

# Postnatal Yoga

## Stundenkonzept „Erspüre dich – komm wieder bei dir an“

Dauer: 90 min

Hilfsmittel: Kissen, Decke, ggf. Yogablock.

In dieser Stunde geht es darum, dass die Mamas in ihrer Rückbildungszeit langsam wieder zu sich finden, in sich reinspüren, ihren Körper und Geist, ihren physischen wie mentalen Zustand erspüren - weg vom Babyalltag, wo die Aufmerksamkeit viel im Außen ist, hin zum eigenen Empfinden des Seelenzustands. Die Mamas werden sich danach wieder frisch, aufgeladen und erholt fühlen.

Bei einem festen Kurskonzept wird diese Stunde etwa ab dem 3. Termin empfohlen, wenn die Teilnehmerinnen schon in vorherigen Stunden erste Wahrnehmungsübungen des Beckenbodens erlebt haben.

### *Start/Einstimmung in der Rückenlage:*

- Augen schließen & ankommen
- Mini-Bodyscan: Lenke deine Aufmerksamkeit auf .... (deinen Kopf, Schulter, Brust, Bauch, Rücken, Arme, Beine)
  - Wie fühlst du dich gerade, jetzt, hier, im Moment? – Leere, Leichtigkeit, Schwere, Völle, Entspannung, Anspannung ...
  - Spüre in deinen ganzen Körper hinein – wie fühlst du dich auf der Matte? Nimm deine Kontaktpunkte auf der Matte wahr – erspüre dich ...
- Ganzkörperstretch & diagonale Streckung
- Rückenrollen: Knie greifen, runder Rücken, Kreuzbein Massage, über Rückenrollen langsam zum Sitzen kommen
- Schneider- oder Fersensitz: 1. Einfache Atemwahrnehmung, 2. Tiefe Brustatmung (Hände auf Flanke/Rippen), 3. Tiefe Bauchatmung (Hände auf Bauch)
- Beckenboden (BB) wahrnehmen: EA Lunge füllen, AA BB anspannen, Schließmuskel und Sitzbeinhöcker zusammen ziehen

### *Erwärmung im Sitz und Vierfüßler:*

- Nacken: Kopf in Richtung Schultern re/li, Kopf leicht in den Nacken und Kinn zur Brust
- Schultern: Hände in Pistolengriff, Arme strecken, liegende Acht formen
- Rücken: 3x Dynamisch mit Affirmation EA Arme breit öffnen „**Ich lass los**“ und AA sich selbst umarmen „**und spüre in mich hinein**“.
- Hüftkreisen/Sufikreisen
- Vierfüßler - Katze/Kuh
- Aus dem Vierfüßler, Eine Seite:
  - Tiger, diagonaler Crunch, Knie Ellenbogen Gegendruck
  - Kleiner Seitstütz mit abgesetzten Knie, obere Hand auf obere Schultern, Schulterkreisen

- Zurück Seitenwechsel
- Kleiner Hund auf Unterarmen
- Herabschauender Hund mit gebeugten Knien und walking dog
- Mit Händen zu den Füßen, aufrollen in den Stand: nachspüren
- Ganzkörperstretch – diagonale Streckung
- Beckenkipfung („Katzenschwanz einziehen“, BB anspannen)

#### Hauptteil:

- 2 x Sonnengrüsse (1. Softe Variante, optional 2. mit Brett/Kobra)
- 1. Flow: Sprinter - Kleiner Kr 1
  - Tadasana – Vorbeuge - gerader Rücken - Ausfallschritt mit einem Bein in den Sprinter, kurz halten, Knie absetzen, BB anspannen, mit starker Körpermitte Oberkörper aufrichten in den kleinen Krieger 1 – hier 3x dynamisch mit Affirmation:
  - EA Arme öffnen „**Ich öffne mein Herz**“, AA sich selbst umarmen „**und komme wieder bei mir an**“
  - (zurück über Sprinter, gerader Rücken, VB, zum Stand, Seitenwechsel)
- 2. Flow: Kr 1 - Kr 2 - seitlicher Winkel:
  - aus dem Stand in den Krieger 1, halten, nochmal mit starker Körpermitte aufrichten, öffnen in den Krieger 2 - hier halten mit Affirmation „**Ich bin eine Heldin und spüre die Kraft in mir**“
  - seitlicher Winkel, Ellenbogen auf Oberschenkel ablegen, andere Hand auf obere Schulter aufsetzen, mit Ellenbogen aus der Schulter kreisen.
  - (Zurück über Kr 2, Kr 1, Stand, Seitenwechsel)
- Im Stand nachspüren
- Balance: Leg Lift A (Knie zum Oberkörper), ggf. Leg Lift B (Knie zur Seite)

#### Bodenteil:

- aus dem Stand in die Vorwärtsbeuge/Uttanasana mit leicht gebeugten Knien

#### Affirmation: „Ich fühle mich“

- Malasana: aus der Vorwärtsbeuge in die Hocke/Malasana – breitbeinig (etl. mit Unterstützung der Fersen) und Sitzbeinhöcker zusammenziehen, Becken schwer werden lassen und die Aufmerksamkeit zum BB lenken – nur hinein spüren
- Rückenrollen: von der Hocke den Po absenken, mit den Händen/Armen die Knie umfassen und auf den Rücken rollen – hier wiederholt über den Rücken rollen / je nach Möglichkeit nur leicht oder stärker über den Rücken
- Stockhaltung/Dandasana –halten – dann Arme über den Kopf und schön strecken

#### Affirmation: „Ich liebe mich“

- Drehsitz-Variante mit z.B. dem linken Bein gestreckt und das Rechte, über dem linken Bein, aufgestellt – leichte Drehung nach rechts, rechte Hand stützt hinten auf der Matte und linke Hand geht an die Innenseite des rechten Knies = Gegendruck aufbauen + BB spüren

- Seitwechsel über Boot-Variante, Füße aufgestellt, Arme nach vorn gestreckt, Finger verschränkt, Zeigefinger (Pistolengriff) lang und Twist zur rechten- und linken Seite

Affirmation: „**Was ich nicht brauche, darf gehen**“

- Rückenlage und Beine im rechten Winkel angehoben (evtl. Decke unter Kreuzbein, unteren Rücken) – BB anspannen – Arme neben dem Körper – Po und Becken anheben, so dass sich die Knie Richtung Decke/Himmel bewegen /wdh. mit leichtem Schwung
- Pause mit Knie zur Brust und sanft, über den Rücken, zur rechten- und linken Seite rollen
- Rückenlage und Fußsohlen aneinander/ geschlossener Winkel – BB anspannen – Arme liegen neben dem Körper, TN sollen sich von ihrem Atem führen lassen, in die Bewegung kommend = Arme über den Kopf – dann Arme zurück und Knie aufrichten + zusammenpressen – zurück in Ausgangsposition und BB entspannen / wdh.

Affirmation: „**Ich gebe mir Raum**“

- Päckchen und betonteres AA
- Banane/Halbmond in Rückenlage – z.B. Beine und Oberkörper legen sich zur linken Seite, linke Hüfte ist Knickpunkt – rechten Fuß/Knöchel über linken überkreuzen – Arme über Kopf und linke Hand zieht rechte Hand mehr zur linken Seite – Dehnung der rechten Flanke
  - Seitwechsel über Rückenlage und Beine zur Decke strecken, Füße geflext + Beine in leichte Grätsche, weiterhin zur Decke gestreckt und nach innen / außen drehen, bis man es in der Hüfte spürt

Optionaler Zusatz:

- Rückenlage und vielleicht ein Kissen auf der z.B. rechten Seite – Beine aufstellen und den linken Oberschenkel über den Rechten überkreuzen, Lendenwirbel zum Boden – BB anspannen – dann Arme über den Kopf, beide Beine zur rechten Seite ablegen und versuchen die Beine zusammen zu pressen -Spannung kurz halten 2-3 AZ und alles lösen, je Seite 3 Wdh.

*Shavasana / End-Entspannung:*

(dicke Socken, eine Decke, ein Bolster oder Kissen o.ä.n. Bedarf)

*Komme nun auf deiner Matte an-, lege deine Arme und Beine in angenehmer Distanz neben deinem Körper ab-, Wenn du magst, dann schließe deine Augen.. lasse deine Handflächen geöffnet Richtung Decke zeigen... und deine Füße leicht nach außen fallen.., lasse deinen Atem kommen und gehen, - ein und aus-... versuche jegliche Anspannung, die du jetzt noch verspürst mit jeder weiteren Ausatmung zu lösen... spüre, wie jegliche Anspannung deines Körpers mit jeden weiteren Atemzug weicht... ein und aus...und wenn du magst, dann begleite mich nun für die nächsten 6 Minuten auf einer kleinen Körpermeditation...*

*Stell dir vor, wie ein heller Lichtstrahl mit Silberstreifen durchzogen deinen Kopf berührt und wie er sanft vom Kopf in deinen Körper strömt. Spüre die Wärme und das helle Licht an deiner Stirn, an deiner Nase, an deinen Augen. Spüre, wie sich deine Wangen, dein Mund und deine Gesichtsmuskeln durch das Licht und die Wärme entspannen.*

*Der Lichtstrahl wandert weiter in deinen Hals. Er durchflutet deinen Hals mit Licht und Helligkeit. Du spürst, wie deine Stimme klarer und reiner wird. Er wandert weiter in die Schultern und in den Brustbereich und flutet deine Organe und Muskeln mit kraftvoller und liebevoller Energie.*

*Im Bauch und in der Hüfte spürst du die wärmende und heilende Energie des Lichtstrahls. Deine Hüfte, dein Unterleib und deine Beine werden mit wärmender Energie durchströmt. Der Lichtstrahl kommt nun in den Füßen an und schenkt jedem Zeh und deinen Fußsohlen das Gefühl von Geborgenheit und Getragensein. Der Lichtstrahl durchströmt deinen Körper, er lässt deine Körperzellen jubeln und du spürst dein Sein. Die Energie in dir ist wie ein leichtes pulsierendes Zittern, das dir unendliches Wohlgefühl und Zufriedenheit gibt.*

*Nimm dir nun die Zeit, dieses angenehme Gefühl von Wärme, Energie und Geborgenheit in deinem Körper bewusst wahrzunehmen.*

*(ggf. Pause)*

*Bereite dich nun vor, dass die Körpermeditation langsam zu Ende geht. Tauche noch einmal ein in dieses Gefühl und nimm es mit für herausfordernde Momente deines [Alltags]. Erinnere dich daran, dass du bist." (Renate Rumiz)*

*Kehre nun mit deiner Aufmerksamkeit zurück ins Hier und Jetzt.. zurück auf deiner Yogamatte.. nehme noch einmal alle Auflageflächen deines Körpers auf deiner Unterlage wahr und spüre hinein, wie sie sich anfühlen.. angenehm schwer oder angenehm leicht?... nehme wahr, wie sich dein Körper jetzt in diesem Moment nach deiner Yogapraxis für dich anfühlt.. nehme es wahr ohne weitere Wertung... und dann nehme noch 2-3 tiefe Atemzüge, recke und strecke dich und wenn du magst, dann leg dich gern noch für einen kurzen Moment auf deine Lieblingsseite..*

*Komme langsam in deinem Tempo zurück in den Schneider-/Lotussitz, atme noch einmal tief ein/ nehme all die gewonnene Energie und Kraft mit und schließe sie in Namaste vor deinem Herzen ein.*