

Fluss des Lebens – Leichtigkeit in der Schwangerschaft

Dauer: 90 Minuten

Beispiel: 5. Yogastunde

Hilfsmittel: 2 Blöcke, Yogabolster und Decke

Einstieg in das Thema

- Im Sitz deiner Wahl
- Sich mit dem Element Wasser verbinden:
 - o Zu 70% besteht der Körper aus Wasser
 - o Flüssige Elemente bewusst wahrnehmen: wie zb Blut das durch die Adern rauscht, Speichel, Schweiß und Tränen
- Bewusst machen, dass Wasser eine sanfte Kraft besitzt und Hindernisse umfließen oder wegströmen kann, es kann den Aggregatzustand verändern, laut und stürmisch aber auch ruhig und sanft sein – so wie du
- Fragestellung: Welche positiven körperlichen und emotionalen Veränderungen sind bei dir gerade/ heute präsent – diese wahrnehmen und annehmen
- **Affirmation:** Ich fühle mich leicht und unbeschwert, auch trotz dieser Veränderungen

Sitz (vlt noch mal ändern)

- im Sitz alles lockerlassen, entspannen
- Augen schließen, Gesicht entspannen
- Hände auf den Bauch legen – mit Baby verbinden –
- **Yogische Vollatmung**
 - o Atem bewusst wahrnehmen (Atemrichtung, Atemtiefe, Bewegung, die durch die Atmung entsteht)
 - o Bewusst werden dass der Atem immer da ist, immer fließt und das Chi rhythmisch im Körper verteilt - Atem ist Leben
 - o Bauchatmung, Flanken- und Brustkorbatmung bis hoch in Schlüsselbeine – alle Areale „belüften“

Sitz (vlt nochmals ändern)

- Fokus Wirbelsäulen-Mobi
 - o Kamelritt
 - o Kamelritt + Arme dazu nehmen:
 - EA: Arme zur Seite öffnen – strecken
 - AA: Arme nach vorn „großen runden Ball umarmen“
 - Letzte AA sich selbst umarmen, Verbundenheit zu sich selber spüren, die Wärme und Liebe zum Baby schicken
 - o Nackenmobi: halbkreis + nicken – alles fließend im Rhythmus der Atmung

Stellung des Kindes

- 3 Runden Kleiner Flow
 - o Stellung des Kindes -> AA: Katzenbuckel -> EA: Kuh -> AA: Stellung des Kindes
 - o Kleine Pause in der Stellung des Kindes:
 - Atem wahrnehmen wie er durch den Körper fließt
 - Kleinste Bewegungen im Körper wahrnehmen – wo es den Körper jetzt im Moment hinzieht
 - Fragestellung: Wie gehst du momentan mit Veränderungen um? Fällt es dir leicht sie anzunehmen?
 - Sich bewusst machen, dass man keine Angst vor Veränderungen haben muss – sie gehören zum Leben dazu – alles fließt, alles ist im Fluss - das Leben ist Veränderung

Herabschauender Hund

- Dynamisch: „Walking Dog“ langsam und behutsam Beine dehnen, Rumpf drehen – mal zur linken und rechten Seite schauen
- Dann entweder mit den Händen zurücklaufen oder mit den Füßen nach vorn zwischen die Hände

Stand

- Füße erden, Augen schließen, Hände auf Babybauch legen
- Spüren wo sich auch hier der Körper sanft bewegt auch wenn man still steht
 - o Wo spürst du Bewegung? Vlt sogar von deinem Baby?
 - o Wo zieht es dein Körper hin?
 - o Wo spürst du deinen Puls? Herzschlag?
 - o Alles ist in Bewegung – genieß das ☺
 - o Nochmals die Affirmation: ich fühle mich leicht und unbeschwert, auch trotz der Bewegungen/Veränderungen in meinem Leben –
 - o ich lasse mich fließen, ich werde selbst wie Wasser

Tönen: U-Tönung passend zum 2. Chakra – 3x tönen und spüren

Sonnengruß: 3 Runden, fließend

Danach im Stehen noch mal Hände auf den Bauch – nachspüren

Pyramide (Hilfsmittel 2 Blöcke)

- Hände auf Blöcke stützen
- Linkes Bein geht zurück
- EA Rechtes Bein zunächst vorn anbeugen= hoher Ausfallschritt, Rücken lang, Bein gestreckt
- AA: rechtes Bein so gut es geht austrecken – Oberkörper tief
- 3 Runden so im Wechsel, dynamisch – Atem fließt

Krieger I (einfache Variante)

- Linkes Knie ablegen, Becken tief sinken lassen, Arme nach oben strecken
- Von hier geht es in die

Stellung des Kindes

- Hände dürfen gern auf den Blöcken bleiben oder so wie es angenehm ist
- Atmen, nachspüren
- Sich noch mal der flüssigen Elemente im Körper bewusst werden:
 - o Wie dein Baby jetzt gerade wohl im Fruchtwasser schwimmt
 - o Welche Position hat den Baby wohl jetzt eingenommen – vlt spürst du auch gerade Bewegungen deines Babys?

Pyramiden-Flow + Krieger I andere Seite + zum Entspannen Stellung des Kindes

Seitstütz mit Kniestand (Hilfsmittel 1 Block + Decke evtl. für Knie)

- Auf linkes Knie aufstellen – rechtes Bein zur Seite ausstrecken
- EA: Oberkörper ausgestreckt
- AA: Rechter Arm gleitet am rechten Bein hinunter – linker Arm zieht Richtung Kopf
- EA: wieder Oberkörper mitte
- AA: linke Hand auf Block – rechter Arm zieht zum Kopf
- Im Wechsel 3 Runden

Kurz im Fersensitz nachspüren (wie fühlen sich Flanken an)

Seitenwechsel

Krokodil

- Vereinfacht: angewinkelte Beine sinken zu einer Seite
- Oder : 1 Bein ran ziehen (soweit es Bauch noch zulässt) und Bein rüber auf Bolster legen, damit Drehung nicht zu intensiv wird
- Drehung genießen, in Bereiche atmen, die sich etwas eng anfühlen, mit jeder Einatmung Weite in die Enge bringen und beim Ausatmen entspannen

Savasana: in Rückenlage oder Seitlage

Mit Musik – Frequenz des Sakralchakras

Traumreise: Fluss des Lebens

Du liegst in Savasana

Stell dir vor du liegst auf einem Floß

du fließt auf einem schmalen Flussbett entlang und lässt dich von sanften Wellen treiben
umgeben von dichten bewachsenen Ufern und großen Bäumen
ein Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit durchströmt dich
Du gibst dich der Strömung hin ohne dich hineinziehen zu lassen

Die Strömung treibt dich aufs offene Meer

Die Wellen werden größer und durchziehen deinen Körper

Die Sonne glitzert auf dem Wasser und du genießt die stürmische Bewegung

Die Wellen spülen sanft ans Ufer
Und plötzlich spürst du wieder den festen Boden unter dir

Vielleicht kannst du noch die rhythmischen Wellen oder Vibrationen in deinem Körper nachspüren

Werde dir den festen Boden unter dir bewusst und wie viel Sicherheit und Halt dir die Erde gibt und

Die Erde ist immer da– auf sie kannst du dich immer verlassen.
Mit jeder Ausatmung lässt du dich immer tiefer in die Erde hinein sinken
Genieß das angenehme Gefühl, dass der Boden dich trägt und stell dich auf Entspannung ein