

Yogaübungen für Mama-Baby-Yoga

1. Ankommen im Schneidersitz



Wirkungen

Du kannst liebevoll die Beine von deinem Baby zu einem Schneidersitz zusammenbringen. So wird dein Baby beweglich in den Beinen und Hüften.

2. Fuß zur Hand des Babys



Wirkungen

Das Baby lernt seinen Körper kennen, die Koordination wird gestärkt.

Variante

Den Fuß und das Bein jeweils rechts und links zusammenbringen statt diagonal oder nur die Hände und nur die Füße zusammenbringen.

3. Kreisen in der Grätsche



Wirkungen

Öffnet die Hüfte, bringt Beweglichkeit in den Rücken, wärmt den Oberkörper auf, dehnt die Beinrückseiten, lockert Schultern und Nacken

Varianten

Den Oberkörper aus dem Fersensitz oder Schneidersitz kreisen (Sufikreise) oder Seitdehnung in der Grätsche über das Bein rechts und links.

4. Knie zur Brust



Wirkungen

Dehnung und Entspannung für den Rücken

Varianten

Von rechts nach links schaukeln, die Beine vor und zurückbewegen oder kreisen über den unteren Rücken in beide Richtungen. Das Baby dabei gut Festhalten am Oberkörper oder den Armen / Händen.

5. Schulterbrücke



Wirkungen

Stärkt den Rücken, lindert Rückenschmerzen, aktiviert den Beckenboden

Varianten

Dynamisch mit der Atmung ausführen oder 3-5 Atemzügen in der Schulterbrücke halten. Ohne Baby: Die Arme nach hinten oben kreisen oder die Hände unter dem Gesäß verschränken und die Schulterblätter noch näher zueinander bringen, dabei in den Herzraum atmen.

6. Beinsplit



Wirkungen

Stärkt und kräftigt den Rücken und die Oberkörper-Vorderseite, dehnt die Beinrückseite

Ausatmen: Lass dein Bein nach unten bis kurz über dem Boden sinken

Einatmen: Hebe das Bein wieder nach oben an

Danach: Beinwechsel

7. Tiger



Wirkungen

Stärkt den Rücken und den Oberkörper. Die diagonale Bewegung kräftigt die schräge Bauchmuskulatur

Varianten

Nur die Arme oder nur die Beine, dynamisch mit der Ein- und Ausatmung oder gestreckt halten

Einatmen: Strecke Arm und Bein auseinander

Ausatmen: Bringe Knie und Ellenbogen zusammen

8. Herabschauender Hund



Wirkungen

Dehnt die Arme, Schultern sowie den Brustkorb, stärkt den Rücken, dehnt die Beinrückseite, kräftigt und dehnt den ganzen Körper

Varianten

Beine beugen oder die Beine mattenweit öffnen, um mehr Länge im Rücken zu erzeugen, auf der Stelle walken wie beim Wassertreten

9. Seitstütz rechts / links



Wirkungen

Dehnt Arme und Beine, aktiviert den Beckenboden, stärkt den Oberkörper, die schräge Bauchmuskulatur wird gestärkt.

Varianten

Das gestreckte Bein am Boden lassen (ist einfacher mit der Balance) oder den Arm gestreckt nach oben zur Decke strecken statt nach vorne am Kopf vorbei

10. Sphinx



Wirkungen

Stärkt den Beckenboden, für eine schmale Taille, Rückbeuge für den Rücken, steigert die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Eine schöne Herzöffnung, sie stärkt die Bauch-, Brust- und Schultermuskulatur, entlastet die Schultern.

Einatmen: Hebe das Brustbein an

Ausatmen: Zieh den Bauchnabel nach innen, aktiviere den Beckenboden und hebe dein Becken leicht nach oben an.

11. Heuschrecke



Wirkungen

Kräftigt und stärkt die Rückenmuskulatur, stärkt die Beinmuskulatur, mobilisiert die Schultern, öffnet den Brustkorb, gibt innere Kraft

Varianten

Nur beide Arme oder nur die Beine jeweils anheben, oder die Arme parallel nach vorne gestreckt anheben, auch mit Holzhacker-Bewegung der Arme möglich

12. Windmühle aus Grätsche



Wirkungen

Entspannt den Rücken, mobilisiert die Wirbelsäule und die Hüftgelenke, kann Verspannungen im oberen Rücken lösen, dehnt die Beinrückseite, Gesäßmuskulatur und Rückenmuskulatur, verbessert die Rotationsfähigkeit der Brustwirbelsäule.

Hilfsmittel: Wenn der Arm nicht so lang ist, die Hand auf einen Yoga-Block absetzen oder auf die Fingerspitzen kommen.

13. Schenkelgang aus dem Stabsitz



Wirkungen

Kräftigt Beine, Beckenboden und den Oberkörper, aktiviert gezielt den Beckenboden

Varianten

Bis zum Anfang der Yogamatte und wieder zurück 2-5x walken. Ohne Baby: Die Arme parallel auf Schulterhöhe nach vorne strecken und dabei eine Ziehbewegung oder Schieb-Bewegung mit den Händen machen

14. Tiefer Ausfallschritt



Wirkungen

Dehnt Oberschenkelvorderseiten und Leisten, kräftigt Beine und Rücken, weitet die Brust, vertieft den Atem, mobilisiert die Schultern

Varianten

Das Knie angehoben in der Luft, bei den Händen: auf die Fäuste kommen oder die Hände auf dem Oberschenkel absetzen.

15. Baum



Wirkungen

Innere und äußere Balance, besseres Gleichgewicht, stärkt die Ausdauer und Geduld, erhöht die Konzentrations- und Merkfähigkeit

Varianten

Den Fuß am Knöchel oder unterhalb oder oberhalb vom Knie absetzen. Ohne Baby: Die Arme ins Namaste vor das Herz oder die Arme geöffnet oder geschlossen nach oben strecken.

16. Krieger 1



Wirkungen

Kräftigt und stärkt die Beine

Varianten

Ohne Baby: Die Arme parallel wie ein V nach oben strecken oder mit den Armen kreisen. Oder: Die Hände hinter dem Rücken verschränken
Oder: Ein U mit den Armen formen und beim Einatmen die Arme öffnen, beim Ausatmen schließen

17. Blitz



Wirkungen

Bauch-, Beine- und Po-Übung, kräftigt und stärkt die Muskeln.

Varianten

Ohne Baby: Die Arme parallel nach oben strecken und eine Holzhacker-Bewegung machen oder die Hände vor dem Herz ins Namaste nehmen. Auch ein Twist des Oberkörpers nach rechts und links ist möglich.

18. Seitliches Boot



Wirkungen

Aktiviert alle Beckenbodenschichten und die Bauchmuskulatur, stärkt den Oberkörper

Varianten

Ohne Baby: Die Arme gestreckt diagonal in die entgegengesetzte Richtung von den Beinen strecken, nur die Beine anheben und die Arme hinter dir absetzen oder nur die Arme diagonal seitlich halten und die Beine am Boden lassen.

19. Seitliche Bauchmuskulatur-Übung



Wirkungen

Zur Kräftigung und Stärkung der seitlichen Bauchmuskulatur, die gesamte Bauchmuskulatur und auch der Beckenboden wird aktiviert.

Variante

Den gestreckten Arm seitlich gegen den Oberschenkel des angehobenen Beines drücken

20. Vorbeuge im Stabsitz



Wirkungen

Entspannt den Rücken, dehnt die Beinrückseiten, entspannt den Kopf, die Schultern und die Nackenmuskulatur

Variante

Ohne Baby: Die Füße greifen und tief vorbeugen und loslassen oder einbeinige Vorbeuge rechts und links.