

Postnatal

Thema – Ich finde mein Gleichgewicht/Ich bin im Gleichgewicht

Begrüßung

Eine große Veränderung liegt hinter Dir.

Dein Körper hat sich durch die Schwangerschaft und Geburt stark verändert und ist nun im Begriff sich auszubalancieren.

Gefühlsmäßig gehst Du durch Höhen und Tiefen, durch Sonnen- und durch Regentage.

Einige Yogaübungen können Dir dabei helfen, wieder in Dein Gleichgewicht zu kommen.

Einstimmung

Setze Dich in einen Schneidersitz, Du kannst Dir gerne ein Kissen unterlegen

Fühle Deine Sitzbeinhöcker auf dem Boden, versuche Deinen BB bei der Ausatmung anzuspannen und bei der Ausatmung wieder zu entspannen, richte Dich gerade nach oben auf, lass die Arme ganz locker in Deinen Schoß oder auf Deine Knie sinken, schließe, wenn Du magst, Deine Augen, lass Deine Schultern locker nach unten hängen und Deinen Atem fließen

Sufikreise re und links rum

Wechselatmung, links beginnen und enden

Erwärmung

Im Vierfüßler:

Tanzende Katze

Katze-Kuh, bei Katze BB anspannen, bei Kuh entspannen

Kind

Vierfüßler - Seitstütz, rechts und links

Vierfüßler - Kind

Vierfüßler - Herabschauender Hund, 3-4 Atemzüge, Beine abwechselnd beugen und strecken

Laufe mit zwei oder mehreren Schritten vor in die halbe Vorwärtsbeuge

Ganze Vorwärtsbeuge

Mit leicht gebeugten Knien und geradem Rücken in den Berg

Hauptteil

Grundstellung

Hände vors Herz, Atem fließen lassen

Bei Ausatmen BB anspannen, verbinden mit Arme heben Einatmen und Arme senken Ausatmen - 6x, Sag Dir 3 mal innerlich „ich bin im Gleichgewicht“

Sonnengruß 3x

BB aktivieren, Kleiner Baum (Fuß unten absetzen) und gestreckte Arme nach hinten kreisen

Becken kreisen

Achten ziehen mit dem Becken

Oberkörper nach rechts und links drehen, Arme sind locker

Tiger im stehen rechts und links, Becken aktivieren vorm Zusammenziehen

Pik – Pah

Baum, recht und links, Hände ins Prithivi Mudra wer möchte, stärkt das Wurzelchakra für Halt und Stabilität

Vorbeuge – tiefer Ausfallschritt, Hände hinter dem Rücken verschränken, Blick wandert hoch,

Oberkörper in die Diagonale nach vorne neigen

herabschauender Hund

Andere Seite tiefer Ausfallschritt

Brett

Knie absenken und ins Liegen kommen

Seestern (vorher Hände, dann nur die Füße, dann Hände, Füße und Kopf und immer BB anspannen wenn Arme und Beine in der Luft, entspannen, wenn am Boden. 4X dynamisch)
Schulterbrücke mit abwechselnd einem Bein nach vorne strecken

Knie zur Brust und Becken kreisen
Krokodil (mit angezogenen Beinen)
Beine in die Höhe (Umkehrübung)

Entspannung

Meditation: So Ham Meditation im Skript Postnatal Yoga S.49