

Postnatal Yoga Weiterbildung: Stundenkonzept

Thema: Im Körper ankommen – Erdung

Zeitpunkt: ca. in der Mitte eines mehrwöchigen Postnatal-Yoga-Kurses, bspw. in Woche 4 oder 5

Hilfsmittel: Decke, ggf. Block und Meditationskissen

1. Begrüßung im Sitzen

Bedanken, dass alle da sind

Kurze Austausch-Runde (TN kennen sich ja bereits) zu der Frage: “Wie ist aktuell deine Beziehung zu deinem Körper?” “Was bringst du heute mit?” “Vielleicht findest du ein Wort, das heute zu dir passt.” (ggf. Beispiele nennen, wie: Verbundenheit, getrennt, mittig usw.)

Start in die Yoga-Stunde

2. Einstimmung im Liegen

Komme sanft über eine Seite in Rückenlage. Lege dich ganz flach auf deine Yogamatte und strecke die Beine lang aus. Die Arme liegen neben dem Körper. Die Füße rotieren sanft nach Außen. Schließe für einen Moment die Augen und lasse den Atem entspannt durch die Nase ein- und ausfließen. Spüre, wie dein Körper satt auf dem Boden aufliegt und nimm die Kontaktpunkte mit der Matte wahr: die Füße, die Beinrückseiten, das Gesäß, den Rücken, den Hinterkopf, die Arme und Hände, usw.: “Wie fühlt sich das an?”

Komme mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Atem und spüre, wie er kommt und geht. Wir beginnen mit einer kleinen sanften Übung für den Beckenboden (Reminder, wie wichtig ein starker Beckenboden ist und ggf. 1,2 Sätze dazu sagen).

Atme tief ein, komme ggf. in ein leichtes Hohlkreuz und spüre, wie sich ein kleiner Spalt zwischen dem unteren Rücken und der Matte bildet. Mit der Ausatmung spanne den Beckenboden an und drücke den unteren Rücken fest in die Matte, das Becken kippt also leicht. Einatmend lässt du wieder locker und ausatmend spannst du wieder an. Mache das ein paar Mal in deinem eigenen Atem-Tempo.

Dann öffne langsam wieder die Augen und komme über die Seite ins Sitzen.

3. Erwärmung im Sitzen

- Schneidersitz (ggf. leicht erhöht auf einem Yogaklotz, dem Rand einer Decke oder einem Meditationskissen; Alternative, wenn nicht möglich: Fersensitz)
- Suffikreise (klein started, größer werden, Richtungswechsel und zum Ende hin wieder kleiner werden)
- Katze – Kuh bzw. Kamelritt mit Selbstumarmung (Arme vor dem Körper gekreuzt und auf den eigenen Schultern abgelegt)
- Schulterkreise (vor- & rückwärts)
- Nackenmobilisation:
 - leichte Drehung: EA: Kopf zur Mitte, AA: nach r./l. drehen

- leichte Dehnung: EA: Kopf zur Mitte, AA: Kopf zu den Seiten sinken lassen (ggf. Hand über Kopf und auf gegenüberliegende Schläfe legen um Dehnung zu verstärken, anderen Arm nach unten vom Körper wegziehen)
- seitliche Dehnung: r. und l. Flanke aufdehnen

→ bei der gesamten Erwärmung immer mal wieder ansagen: “Nimm das Tempo raus. Erlaube dir, langsam zu sein und ins Spüren zu kommen. Was nimmst du wahr? Wie fühlt sich das an? Sind die Seiten ggf. unterschiedlich? Ggf. fällt dir das auf einer Seite heute einfacher oder sie ist beweglicher?”

4. Hauptteil

- **4-Füßler-Stand:**

- “Hände unter den Schultern, Knie unter der Hüfte. Fußrücken liegen auf. Spüre, wie die Hände geerdet sind und fest in die Matte drücken.”
r. Arm mit der EA zur Seite heben, weit öffnen und mit der AA Arm unter der Brust durchfädeln zur gegenüberliegenden Seite und etwas rund werden im Rücken. Blick folgt der r. Hand. Nach drei Wiederholungen ein viertes Mal öffnen und dann den Arm und die Schläfe ablegen. l. Arm geht nach hinten zum Steißbein. Einige Atemzüge halten. Dann noch ein weiteres Mal zur Seite öffnen und die Hand zurück zum Boden bringen in den neutralen 4-Füßler-Stand.

SW

- Tiger statisch: r. Arm lang nach vorne ausstrecken & l. Bein dazu, Hüfte bleibt auf einer Linie, Beckenbodenspannung halten: 3-5 AZ halten (“Spüre, wie sich der Körper in die Länge zieht”)

SW

- **Kindshaltung**

- “Mach dich ganz klein und spüre einmal in dich hinein. Ist dein Körper aufgewärmt? Wie geht es dir jetzt?”

- **Herabschauender Hund**

- Drücke die Hände fest in die Matte, spüre, wie die Wurzeln von Daumen, Zeigefinger und dem kleinen Finger fest in die Matte drücken. Erde die Zehen und schau nochmal zu deinen Füßen. Klappe auch den kleinen Zeh um und drücke ihn fest in die Matte. Einige AZ halten.
- abwechselnd r. & l. Bein heben und wieder senken, Hüfte bleibt gelevelt auf einer Linie
- statischer Hund
- komme mit zwei großen oder vielen kleinen Schritten an den Anfang der Matte und lande in der Vorbeuge

- **Vorbeuge**

- **gerader Rücken** (halbe Vorbeuge) (EA)

- **ganze Vorbeuge** (AA):

- einige AZ halten, ggf. gegenüberliegende Ellenbogen halten und leicht hin und herschwingen (“Spüre die Nähe zum Boden”)
- Wirbel für Wirbel in den Stand aufrollen: Samasthiti

- **Stand**

- Augen schließen, ankommen, Atem spüren
- Mache mit den Händen das **Prithivi Mudra**

- Anleitung: Für diese Mudra legst du die Fingerkuppen von Daumen und Ringfinger aufeinander. Du kannst hier auch einen leichten Druck ausüben. Die anderen Finger bleiben bei der Mudra ganz locker gestreckt. Visualisiere außerdem beim Üben, wie deine Füße fest verwurzelt im Boden sind.
- Hintergrund: nach der Erd- und Muttergöttin Prithivi benannt, stärkt das Wurzelchakra und somit auch das Urvertrauen → sehr wichtig nach Geburt, Element Erde → Verwurzelung, innere Stabilität und Selbstvertrauen
- EA: Arme zur Seite öffnen, ggf. leichtes Hohlkreuz, AA sich selbst umarmen, rund werden im Rücken 3-5 Wiederholungen
- **Adlerbeine:** Arme in der Hüfte oder im Namasté vor dem Körper zusammen, such dir einen fixen Punkt (Drishti), auf dem du den Blick ruhen lassen kannst für mehr Stabilität. l. Bein ist Standbein, leicht beugen, Gesäß schiebt zurück, r. Bein über l. schlagen, ggf. noch weiter rumknoten. Setz dich tief. Atme. 3-5 AZ halten.
SW
- **Adlerarme:** fester Stand, Oberkörper aufrecht, Arme zur Seite öffnen in Kaktus-Arme, ggf. leichte Rückbeuge, Arme vor Oberkörper zusammenführen, r. Arm geht unter den linken. Bringe die Handrücken zusammen (Variante: ggf. kannst du einmal mehr rumknoten und die Handflächen aufeinander bringen). Halte. Hebe die verknoteten Arme mit der EA ein Stück an und lasse sie mit der AA wieder etwas mehr sinken. Diese Bewegung ist ganz leicht, kaum merkbar. 3-5 AZ
SW
- **Kombination: Adlerarme und Adlerbeine** zusammen (Variante: Wenn dir beides zusammen zu viel ist, dann komme einfach in einer 2. Runde nur Adlerbeine oder Adlerarme, je nachdem, was dir heute mehr zusagt)
- **Sonnengruß 3x**
 - 1.: Variante mit 4-Füßler und Katze-Kuh
 - 2.: Variante mit Brett und abgesetzten Knien
 - 3.: Variante mit Brett direkt in Bauchlage
→ TN können auch alle drei Male die erste Variante machen, je nachdem, wie sie sich heute fühlen und wie viel Kraft sie haben.
- **Flow: Blitz - Vorbeuge (3x)**
 - Komme mit der EA in den Blitz. Strecke die Arme lang über den Kopf oder bringe sie vor dem Herzen ins Namasté. Spann im Blitz den Beckenboden an und zieh den Bauchnabel zur Wirbelsäule. Lasse den Atem weiter fließen. Entscheide selbst, wie lange du den Blitz halten magst und komme mit einer deiner nächsten AA in die Vorbeuge. Wenn du magst, nimm beim zweiten Mal die Arme mit dazu: bringe die Hände an die Außenseite vom r. Knie und drehe dich leicht nach rechts auf. Beim 3. Mal wechselst du die Seite und bringst die Arme nach links.
- **Balance im Stand:**
Baum r./l. (Varianten: Fuß am Knöchel, Innenseite Schienbein oder Innenseite Oberschenkel; Arme in der Hüfte, im Namasté über dem Kopf zusammen oder weit ausgestreckt dem Baum eine Krone wachsen lassen, ggf. auch nochmal im Prithivi Mudra)
→ “Spüre in dich hinein: Sind beide Seiten gleich? Fällt dir der Baum auf einer Seite ggf. leichter?” “Lasse den Beckenboden mal bewusst locker und spüre, was das mit dir macht.”
- **Berg** (Aufrichtung)

- Übergang ins Sitzen: **tiefe Hocke** (nur kurz halten, dann Gesäß zum Boden bringen)
- Übergang in die Bauchlage. Vom Sitzen komme über die Seite in Bauchlage
- **Bauchlage:**
 - ankommen, nachspüren und entspannen
 - dyn. Sphinx: EA: Brustbein und Kopf hebt, AA: Becken anheben und Bauch nach innen ziehen (aktiviert den Beckenboden)
 - Heuschrecke
 - Scheibenwischer zum Ausgleich

in die Rückenlage kommen (sanft, ggf. über Seite hoch kommen und wieder über Seite in Rückenlage legen)

- **Rückenlage:**
 - dyn. Krokodil: Knie r./l. sinken lassen
 - Umkehr: Beine anheben und halten (ca. 5 AZ), dann abwechselnd angewinkelt absinken lassen (3-5 x)
 - liegender Schmetterling (bewusst in den Beckenboden spüren, Scham- und Steißbein zueinander ziehen)
 - Knie heranziehen, kleines Päckchen machen

Atme nochmal tief ein und mit der AA strecke dich lang aus und mache es dir bequem für deine Schlussentspannung. Ziehe dir ggf. noch etwas über und/oder decke dich zu.

Entspannung mit Meditation

Im Liegen eine Meditation anleiten analog zu dieser Wurzel-Meditation:

<https://www.bettinarommel.de/wurzel-meditation-mama/>

Komme langsam zurück ins Hier und Jetzt. Bewege deine Finger und Zehen, lass die Hand- und Fußgelenke kreisen. Ggf. streckst und räkelst du dich nochmal. Drehe dich für einen Moment auf deine Lieblingsseite und spüre nach. Dann komme langsam über die Seite ins Sitzen.

Gebe dir selbst einmal die **Golddusche** (streiche dich von oben nach unten ab).

Bring nochmal die Arme über die Seite nach oben. Bringe die Hände im Namasté vor dem Herzen zusammen. Ziehe nochmal beide Mundwinkel nach oben und schenke dir selbst ein Lächeln. Bedanke dich bei dir selbst, dass du dir die Zeit genommen und etwas ganz allein für dich getan hast und öffne langsam deine Augen.

Verabschiedung: Namasté

Abkürzungen:

AA: Ausatmung

AZ: Atemzüge

EA: Einatmung

l.: links

r.: rechts

TN: Teilnehmende

SW: Seitenwechsel