

Postnatal-Yogastunde – „Innere und äußere Balance“

Stundendauer: 90 Min

1. Begrüßung

Namaste, schön, dass Du da bist!

In der heutigen Stunde versuchen wir die **innere und äußere Balance** wiederherzustellen, die in der ersten Zeit mit dem Baby durch einseitiges Tragen, Stillen und einen komplett veränderten Tages- und Nachtrhythmus aus dem Lot geraten kann.

Komm in einen Sitz mit gekreuzten Beinen oder in den Fersensitz und schließe für einen Moment die Augen.

Bilde mit Daumen und Zeigefinger das **Gyan Mudra**, es wirkt entspannend, klärt den Geist und hilft bei Schlafstörungen und Unausgeglichenheit.

Spüre deine Sitzbeinknochen, deine Kontaktpunkte zum Boden. Richte dich Wirbel für Wirbel auf, hebe das Brustbein und lass die Schulterblätter sanft nach hinten unten gleiten. Schiebe den Kronenpunkt nach oben zur Decke und nimm das Kinn etwas herunter zum Brustbein. Entspanne deine Schultern, Nacken und dein Gesicht. Lass alle Spannungen los.

Sage Dir dreimal als **Sankalpa**: „Ich bin ganz bei mir.“

Richte deine Aufmerksamkeit nun auf deinen Atem und atme für einige Atemzüge in der Wechselatmung **Nadi Shodana**.

2. Erwärmung

Sitz

- **Kamelritt**: ea : Rücken strecken, aa: Rücken runden
- **Sufikreise**
- **Kopf zur Seite neigen**, eine Hand auf den Kopf legen, die andere Hand Richtung Boden ziehen, um die seitliche Halsmuskulatur zu dehnen → Seitenwechsel
- die gefalteten Hände an den Hinterkopf legen, den **Kopf auf und ab bewegen** und ihn dann für 3 AZ nach vorne gebeugt halten

Komme in den **Vierfüßlerstand**:

- **Kuh – Katze**, Beckenboden (BB) aktiv in der Katze
- eine Hand auf den Bauch legen und **BB- und Bauchmuskelaktivität nachspüren**
- **Tiger re/li** je 5 AZ halten, zwischendurch im Kind entspannen
- **Tiger dynamisch**: aa: Knie und Ellenbogen zusammenbringen, ea: re Arm und li Bein strecken, dann Seitenwechsel, jede Seite 5x, BB- und Bauchmuskulatur bleibt aktiv
- **Becken kreisen** locker in beide Richtungen
- im **Kind** nachspüren, das Sankalpa wiederholen
- **Seitbalance**: re Hand und re Knie stützt am Boden, li Arm nach oben strecken, li Bein strecken und entweder den Fuß aufstellen, oder abheben → die schwächere Seite 2x üben
- **Becken in 8ten bewegen**
- im **Kind** die Symmetrie nachspüren, die Mitte finden

Komm in den **herabschauenden Hund**, laufe mit den Füßen nach vorne → Vorbeuge → Stand

3.Hauptteil

Stand

- 2 Runden **vereinfachter Sonnengruß**
- 1 Runde **Sonnengrußvariante mit Brett und Bauchlage**, wenn du mehr möchtest
- **nachspüren** lege beide Hände aufs Herz, spüre deinen Atem, spüre deinen Herzschlag
- **Seitbeugung**: ea: beide Arme heben, aa: re Hand greift li Handgelenk, Seitbeugung nach re, ea zur Mitte, aa: zur li Seite → die Seite, auf der du das Baby oft trägst zweimal dehnen
- den **Oberkörper locker drehen** und die Arme um den Körper schwingen lassen

- **Flow: 3. Krieger** (Varianten für die Arme zeigen)
 - **Leg lift** (das gehobene Bein nach vorne holen und mit beiden Händen vor den Bauch ziehen
 - Bein zur Seite
 - **Baum** (verschiedene Varianten für das Bein zeigen)
 - wenn du dich unsicher fühlst, setze den Fuß zwischendurch am Boden ab
- Oberkörper locker drehen, Seitenwechsel
- Schwinde noch einmal ganz entspannt mit den Armen von links nach rechts.

- Wir **tönen** jetzt **PIK..PAH** in den Beckenboden
Lege hierfür eine Hand aufs Schambein, eine Hand aufs Steißbein zum spüren
PIK- spanne den Beckenboden **an** (Schambein-Steißbein zueinander)
PAH- mache einen Entenpopo, **entspanne!** (5-6 Wdh.)

- Komme über den **Vierfüßlerstand** nach unten, **Kindshaltung-** entspanne!
- Komme über die Seite in **Rückenlage**: stelle die Fersen dicht hinter dem Gesäß auf, hebe es leicht an und schaukel mit der **AA** das Becken vor (Schambein und Steißbein zusammen) -**anspannen** und mit der **EA** Becken zurück- **Entspannen**
- **Knie zur Brust** ziehen, mache ein Päckchen und mache kreisende Bewegungen jeweils einmal in beide Richtungen
- **Krokodil**: Stelle die Beine mattenbreit auf, Arme neben die Schultern, **EA**-Mitte, **AA**-Beine nach rechts, Kopf nach links, **EA**-Mitte, **AA**- Beine links fallen lassen, Kopf nach rechts, jede Seite **4 Wdh.**
- **Knie zur Brust** ziehen und hin und her schaukeln
- Umkehrhaltung: **Happy Baby** oder Hände oder Kissen unter dem Gesäß für den **unterstützen Schulterstand**, Beine nach oben strecken und hier für **10 AZ** bleiben
- Rückenlage und ziehe dich noch einmal beim **EA** ganz lang, **AA** lass alles los

Mach dich bereit für dein.....**Shavasana**

4. Shavasana

Falls du noch für deine Endentspannung noch eine Decke, Socken, Jacke, Augenkissen oder sonst etwas brauchst, dann umsorge dich damit und komme dann über eine Seite in Rückenlage.

Schließe die Augen und atme ganz natürlich Ein und Aus.

Hebe das rechte Bein ein paar Zentimeter hoch, spanne es an...Entspanne!

Hebe das linke Bein ein paar Zentimeter hoch, spanne es an...Entspanne!

Hebe das Becken hoch, spanne Gesäß und unteren Rücken an...Entspanne!

Hebe den Brustkorb hoch, ziehe den oberen Rücken zusammen...Entspanne!

Hebe die Arme ein paar Zentimeter hoch, mache Fäuste...Entspanne!

Ziehe die Schultern hoch zu den Ohren, spanne die Schultern an...Entspanne!

Verziehe das Gesicht, als hättest du in eine Zitrone gebissen...Entspanne!

Drehe den Kopf ganz achtsam von Seite zu Seite...und zurück zur Mitte.

Lege dich nun so hin, dass du die nächsten 10 Minuten entspannt liegen kannst. Lass die Zehen nach außen fallen, Arme vom Körper weg, Handflächen nach oben, Schultern weg von den Ohren, Lippen sanft geschlossen, aber die Zähne von Ober- und Unterkiefer berühren sich nicht.

Achte darauf, dass du ganz entspannt liegst und dich auch die Decke an den Füßen nicht einengt.

Lasse deine Augen weiterhin geschlossen und stelle dir einen herrlichen Sommertag vor, an dem du barfuß über eine herrlich duftende Wiese voller Blumen spazieren gehst.

Du siehst auch ein paar große und starke Bäume hier auf der Wiese stehen. Gehe zu ihnen hin und beobachte, wie ein sanfter Wind die Äste sanft hin und her bewegt. Höre dem Rauschen der Blätter an den Ästen zu und genieße den Augenblick. Pause..

Suche dir hier nun einen gemütlichen Platz und lege dich sanft auf den Boden.

Spüre das Gras unter deinem Körper und atme diesen herrlichen Wiesenduft tief ein und atme alles Alte tief aus und lass es in den Erdboden sinken! Pause...

Lass deinen Atem ganz ruhig weiter fließen. Sei vollkommen entspannt und lasse vollkommen los!

Spüre nun den Kontakt deines gesamten Körpers zum Erdboden.

Stelle dir hierbei vor, wie aus deinen Füßen, deinem Steißbein, deinem Rücken, deinen Händen und deinem Hinterkopf Wurzeln wachsen.

Sauge nun die ganze Energie von Mutter Erde über deine Wurzeln auf und lass sie in den gesamten Körper hineinfließen.

Spüre dabei die Erdung und die neu gewonnene EnergieLange Pause...

Lasse dann langsam deine Wurzeln wieder in die Erde absinken und bringe langsam wieder Bewegung in deinen Körper, bewege deine Finger, deine Hände, deine Zehen und deine Füße...mach dich gedanklich wieder auf den Weg über die Wiese an jenem Ort, wo du hergekommen bist.

Dann strecke dich, gähne, leg dich noch einmal auf deine Lieblingsseite und wenn du soweit bist, kommst du in deinem Tempo über die Seite ins Sitzen...

Lass die Augen gerne noch geschlossen, nehme die Hände ins **Anjali- Mudra** und wir tönen noch **3 x das OM** mit Betonung auf AUM in den Beckenboden.

dann öffne sanft die Augen....Schön, dass du heute da warst, bis zum nächsten Mal...**NAMASTE**....