

Thema: Komm in deine Mitte

Begrüßung:

- Stunde mit Klangschale eröffnen
- aktuelle Situation der Mutter kurz aufgreifen. Man hat eine große neue Verantwortung und schaut immer nach seinem Kind und vergisst dabei sich selbst. „In dieser Stunde legen wir den Fokus darauf sich selbst wieder besser zu spüren und in der eigenen Mitte wieder anzukommen.“
- „Komme jetzt bei dir an und kehre in dich- schaue in dieser Stunde nur nach dir“
- Karte ziehen lassen (Affirmationskarte)

Einstimmung:

- Sitz, Augen gerne geschlossen-> Atem beobachten ohne zu beeinflussen, oder zu bewerten (tief/flach, schnell/langsam, unterer Bauch/Brust)
- Bewusste Bauchatmung anleiten 1 Hand auf unteren Bauch 1 auf Brustbein 3-4 Sekunden lang ein/aus
- wenn Gedanken aufkommen, dränge sie nicht weg, sondern schau sie dir an, ohne zu bewerten, nimm sie an und lass sie vorbeiziehen wie eine Wolke am Himmel
- sage dir nun deine Affirmation (Karte) 3-mal in Gedanken auf

Erwärmung:

- Suffikreise in Kombination mit der Atmung
- Kamel in Kombination mit Beckenbodenspannung bei der Ausatmung
- Mobilisation der Brustwirbelsäule: Hände auf die Schulter, Ellenbogen auf Schulterhöhe, Oberkörper drehen
- 4 Füßler Stand: Katze-Kuh in Kombination mit der Atmung, Beckenbodenaktivität beim Ausatmen
- als Übergang von Boden in den Stand: Hund- Füße laufen in kleinen Schritten an Hände heran-Vorbeuge- Stand-mach dich noch einmal ganz groß (Berg) und lass die Arme langsam mit dem Ausatmen sinken
- Spüre mit geschlossenen Augen nach- spüre deine Mitte- baue deinen Stand ganz bewusst und stabil auf: Füße Dreipunktbelastung, Knie leicht gebeugt, Schambein zum Bauchnabel ziehen, Steißbein und Schambein zusammen, Brustbein hebt sich zur Decke, Nacken wird lang- Hände auf dem Bauch- Mitte spüren

Hauptteil:

- Sonnengruß 2-3 Runden leichte Variante
- zum Nachspüren wieder den Stand ganz bewusst aufbauen
- Baum anleiten- verschiedene Variationen anbieten

Flow: Krieger 1 – Krieger 2- seitlicher Winkel- Sonnenkriegerin

-Krieger 1, achte auf deine Beckenausrichtung- Entenpopo-Becken aufrichten (Schambein zum Bauchnabel ziehen), aktiviere deinen Bebo

Spüre deine Mitte, atme tief in deinen Bauch ein und aus

-Krieger 2: Arme auf Schulterhöhe, Bebo aktiv

-Wechsel mehrmals hintereinander von der Sonnenkriegerin in den seitlichen Winkel

EA Sonnenkriegerin

AA seitlicher Winkel 3-5x wiederholen

-Lockerung durch Armschwingen im Stand- Leichtigkeit (sage dir deine Affirmation)

Balance: rechter Arm und linkes Bein im Stand diagonal strecken und vor dem Bauch ausatmend zusammenbringen. Dabei den Bebo aktivieren

Nachspüren im Stand (bewusst den Stand aufbauen)- Affirmation

Halber Sonnengruß bis Bauchlage

Kobra: drücke dein Schambein in den Boden und aktiviere den Beckenboden bevor du in die Kobra kommst (dein Kopf und Brustkorb anhebst.)

Stellung des Kindes zum Nachspüren- Atme tief in den Bauch, sodass sich die Muskeln des unteren Rückens vollkommen entspannen können

Drehsitz: Einatmen-Aufrichten- Ausatmen in die Drehung gehen

Das diagonale Boot mit angestellten Beinen jede Seite 3-5 Atemzüge halten, evtl mit Hand/Unterarm Druck am Knie oder Oberschenkel

Entspannen – angestellte Beine mit Schultern über Knie hängen Oberkörper und Kopf aushängen lassen

-Schmetterling- Fußsohlen berühren sich, Knie nach außen fallen lassen

Beckenboden Mittlere Schicht aktivieren und in eine leichte Vorbeuge gehen (Oberkörper bleibt gerade)

-Schneidersitz Beckenboden mit Tönen anspannen und entspannen: Ich (anspannen- ausatmen) Ah (lösen- einatmen) (nochmal den Zusammenhang zwischen Mund und Beckenboden erwähnen- reflektorische Verbindung)

-Richte dich wieder auf- 1 Hand auf den Bauch 1 auf die Brust- spüre deine Mitte- tiefe Bauchatmung „Ich spüre meine Mitte“

„lege dich jetzt über die Seite auf den Rücken“

-Brücke dynamisch in Kombination mit der Atmung und der Beckenbodenaktivität

Als Pause: Bein heranziehen, kleines Päckchen machen und kleine Kreise machen- Rückenmassage spüren (gerne Augen schließen)

-Brücke statisch halten- Hände hinter dem Rücken verschränken 3-5 Atemzüge lang halten
RL, Augen schließen „Mache dich ganz lang“

-Krokodilsübungen mit verschiedenen Beinpositionen

Shavasana:

-lege dich auf den Rücken, deine Beine sind mehr als Hüftbreit geöffnet, deine Fußspitzen fallen entspannt nach außen. Deine Arme liegen vom Oberkörper abgewinkelt.

Lasse gerne etwas mehr Platz zwischen deinem Brustkorb und deinen Armen, sodass du tief ein und ausatmen kannst. Schließe deine Augen.

Komme ganz bei dir an- komme zurück zu dir, in deine Mitte. Lege eine Hand auf deinen Bauch und atme tief zu dieser Hand ein, so als wolltest du einen (roten) Luftballon, der in deinem Becken liegt, aufblasen.

Atme einige mal tief ein und aus und stelle dir vor wie sich der rote Luftballon allmählich vergrößert.

(Pause)

Wir beginnen nun mit einem Bodyscan.

Wir gehen den Körper einmal von unten nach oben durch und spüren die Auflagepunkte des Körpers auf dem Boden, die Punkte der Körperrückseite, die den Boden berühren.

Wir beginnen bei der rechten Ferse:

- spüre den Punkt deiner rechten Ferse der auf dem Boden aufliegt

-rechte Wade: spüre die Auflagefläche deiner rechten Wade

-rechter Oberschenkel: spüre die Punkte deines rechten Oberschenkels, die am Boden aufliegen

- spüre deine linke Ferse....Wade.. Oberschenkel..

- Nehme die Punkte wahr an denen dein Becken, dein Gesäß den Boden berührt

- Spüre die Auflagefläche deiner Wirbelsäule, die Punkte deiner Wirbelsäule, die Kontakt zum Boden haben

- fühle wie deine Schulterblätter den Boden berühren

- Spüre deine Hände- welche Punkte berühre den Boden

- deine Unterarme, deine Oberarme

-Spüre deinen Nacken und deinen Hinterkopf, die Punkte, die den Boden berühren.

Und nun spüre noch einmal alle Punkte gleichzeitig, deine komplette Körperrückseite, wie sie auf dem Boden aufliegt.

(Pause)

Stelle dir vor, du liegst am Strand im warmen Sand. Deine Körperrückseite ist eingehüllt, umgeben vom warmen Sand, du kannst jede Stelle ganz genau wahrnehmen, wie sie im warmen Sand aufliegt. Du spürst, wie die Wärme vom Sand in deinen Körper übergeht und dich immer mehr entspannen lässt. Mit jedem Einatmen nimmst du die Wärme in dich auf, mit jedem Ausatmen verteilst du die Wärme in deinem Körper. Du kannst wahrnehmen, wie du Atemzug für Atemzug immer tiefer in den warmen Sand einsinkst- immer mehr loslassen kannst.

(Pause)

Die Sonne scheint von oben auf deinen Bauch und wärmt dir deine Körpermitte. Es ist eine wohlige, angenehme Wärme, die du genießen kannst, die dich Atemzug für Atemzug immer mehr entspannen lässt. Mit jedem Atemzug nimmst du die Energie der Sonne in dich auf und verteilst sie mit jedem Ausatmen in deinem Körper- die Energie fließt über deinen Bauch in dein Becken- deine Beine- deine Füße

(kurz Pause)

Die Wärme der Sonne fließt über deinen Bauch in deinen Brustkorb- in deine Arme und Hände-

(kurz Pause)

Die Wärme fließt über deinen Bauch in deinen Brustkorb- in deinen Nacken- in deinen Kopf

Genieße dieses wohlige Gefühl der Entspannung und Wärme noch für einige Minuten.

Atme noch einmal bewusst in den Bauch ein und aus. Komme langsam wieder zurück zu dir, in deine Mitte. Fange in ganz kleinen Bewegungen an deine Zehen zu bewegen, deine Fingerspitzen. Lasse die Bewegung in deine Arme und Beine weiterfließen, mache das was dir gut tut- recke und strecke dich, oder mache ein kleines Päckchen indem du deine Knie zum Brustkorb ziehst.

Drehe dich nochmal auf deine Lieblingsseite- spüre nochmal deine Mitte- atme tief in den Bauch ein und aus. Komme mit Hilfe deines oberen Armes zum Sitzen.

Nimm deine Hände für den Abschiedsgruß vor dein Herz. Öffne deine Augen.

Verabschiedung:

Namaste