

Herzöffner

1. Ankommen und Begrüßung

- aufrecht hinsetzen, Augen schließen, auf der Matte ankommen
- **Lichtmeditation**: warmes Licht vom Herzpunkt aus schrittweise (Herz, Brustkorb, Arme, Kopf, Beine) in den Körper fließen lassen mit dem Einatmen, mit Ausatmen wieder zurück im Herzpunkt sammeln (Variante: zur Sonne oder zu einer Kerze schauen)
- **Willkommenslied** im Sitzen (Schneidersitz oder Fersensitz) mit Patschen (Klatschen auf den Oberschenkeln)
Text:
Liebe Mamas, wir heißen euch willkommen,
liebe Babys, wir freuen uns euch zu sehen.
Wir hätten euch wohl sehr vermisst, wär`d ihr zu Haus geblieben.
Wie schön, dass ihr jetzt bei uns seid und jetzt beginnen wir.
(Variante für kleine Gruppen: Vornamen der TeilnehmerInnen nennen statt „Mamas“ bzw. „Babys“ und letzte Zeile beenden mit „... und wer ist denn noch hier?“)

2. Aufwärmen

Vierfüßler:

- **Katze – Kuh** mit Geräuschen (pfff, Tönen, ...); Beckenbodenansage
- **Windmühle** im Vierfüßlerstand (Arm nach oben strecken, dann unter dem Körper durch)
- **gestrecktes Kind + Flankendehnung**

3. Hauptteil

Stand:

- Übergang über Hochrollen Wirbel für Wirbel in den **Fersensitz**
- in die **Hocke** stützen, Beckenboden aktiv, Rücken lang, mit Kind im Schalengriff hoch in den **Stand**
- **Große Uhren** im Stehen
- Schritt nach hinten in den **Krieger I** (Baby mit Schalengriff auf dem Oberschenkel parken) **dynamisch**: hinteres Bein beugen und strecken;
Baby ablegen, rechte Hand neben dem Baby auf den Boden (Variation: auf einen Block/Buch) -> **Halbmond**; linken Arm absetzen, rechten Arm nach oben -> **gedrehter Halbmond**; **Vorbeuge**; Baby wieder mit hochnehmen in den **Stand**;
andere Seite
- Baby vor sich ablegen
- **lockern**: Oberkörper locker nach rechts und links drehen, dabei die Arme mitschlenkern
- **Dreieck, gedrehtes Dreieck** (Beckenbodenansage)
- hintere Ferse anheben, Fuß nach vorne drehen, zurück in den **Stand** kommen
- Füße hüftbreit aufstellen
- über dem Kind mit einem **Tuch** eine **liegende 8** zeichnen, dann dazu mit dem **Becken** über **liegender 8** auf der Matte kreisen, Richtungswechsel

- **Baum** mit offenen Armen (Beckenboden); Variationen: mit dem Tuch dem Baby winken; Baby auf dem Arm
- Lockern in der **Vorbeuge**, Übergang über nach unten schauenden Hund und Vierfüßler in den Fersensitz

Fersensitz/Kniestand:

- **Schultergruß**, Baby liegt vor mir und bekommt einen Kuss
- **“Sonnenpumpe“** Einatmen: in den Kniestand, Arme nach oben strecken, Blick zum Himmel (warmes Licht von der Sonne holen); Ausatmen: zurück in den Fersensitz, runder Rücken, Hände gegen die Oberschenkel drücken (Licht und Wärme im Körper verteilen); Beckenboden mitnehmen!
- ausruhen und nachspüren im **Kind** (Variation: durch den Beckenboden atmen)
- **Golddusche** („Jetzt bekommt dein Baby etwas von der gesammelten Energie ab.“)

Rückenlage:

- nach oben rollen in den Fersensitz, Baby neben sich legen, über die Seite in die Rückenlage kommen
- **Schulterbrücke**, Varianten: Arme mitnehmen; Block (oder Buch) zwischen die Knie klemmen und Beckenboden anspannen; Baby an die Oberschenkel lehnen (und gut festhalten)
- Baby neben sich legen oder auf den Bauch
- **Krokodil dynamisch**: Beine mattenbreit aufstellen; Knie mit dem Ausatmen zur rechten Seite sinken lassen, Kopf dreht nach rechts; mit dem Einatmen zur Mitte; mit dem Ausatmen Knie nach links, Kopf nach rechts
- **Krokodil statisch**, dabei warmes Licht aus dem Herzpunkt fließen lassen

4. Entspannung

- in **Shavasana** einrichten, nochmal warmes Licht fließen lassen
- **Gayatri Mantra** abspielen (dabei weiter Licht fließen lassen)
- langsam zurückkommen

5. Verabschiedung

- **Lied** (Herz an Herz) „Bist du müde kleine Maus?“
<https://www.youtube.com/watch?v=czk4xbVp7Ck>

Text:

Bist du müde, kleine Maus?
Komm zu mir und ruh dich aus.
Kuschel dich ganz weich und warm
in meinen Arm.
Kuschel dich ganz weich und warm
in meinen Arm.

wenn der Wind zur Ruhe geht
und nicht mehr weht.

Streiche dir sehr sanft und leis
deine Bäckchen und ich weiß,
liegst so gern in meinem Arm
ganz weich und warm;
liegst so gern in meinem Arm
ganz weich und warm.

Wiege dich nun hin und her,
wie ein Schiffchen auf dem Meer,
wenn der Wind zur Ruhe geht
und nicht mehr weht;

Quelle: [Musixmatch](https://www.youtube.com/watch?v=czk4xbVp7Ck), Songwriter: Detlev Jöcker