

Postnatal Yoga - Energie tanken

Zeit ca. 75 Minuten

Hilfsmittel: Meditationskissen, Bolster oder Decke

Begrüßung (2 Minuten)

Eine wundervolle Mischung aus aktiver Bewegung und Entspannung, um müden Müttern den Akku wieder aufzuladen.

Einstimmung (4 Minuten)

- Atemübung
- Atem spüren mit Chin-Mudra
- Atmung zunächst tief in den Bauch
- 4-7-8 oder Box-Atmung

Erwärmung (10 Minuten)

- Warm-up im Liegen
- Knie zur Brust, über unteren Rücken kreisen & massieren
- Krokodil dynamisch
- Beckenschaukel
- Einatmen Hohlkreuz, Ausatmen Becken in Matte drücken
- Schulterbrücke dynamisch mit Armen
- Atem synchronisieren, Ausatmen Becken heben, BB anspannen, Schambein und Steißbein zueinanderziehen
- Übergang über die Seite in den Fersensitz mit Kissen oder Decke zwischen den Beinen
- Arme strecken in Räuberleiter mit Drehung beim Ausatmen
- Nackenmobilisation (Halbkreise)
- Beckenboden-Spür-Übung: BB aktivieren und gegen die Unterlage drücken/wegdrücken, wieder entspannen

Hauptteil (40 Minuten)

- über Ausfallschritt in Stand
- Hüfte kreisen im Stehen, 5 Runden in jede Richtung
- Sonnengruß 3-4 Runden (klassisch mit Bauchlage bei fortgeschrittenem Kurs oder abgewandelt in Vierfüßler)
- Berghaltung, nachspüren
- Krieger Flow
- Krieger I
- Arme strecken in Namaste und kreisend sinken lassen, Atmung integrieren, BeB an- und entspannen
- EA: Entspannen, AA: Anspannen
- Krieger III
- Zuerst BB und innere Mitte aktivieren
- Arme seitlich, nach vorne oder im Namaste
- Hinteres Bein etwas nach vorn holen, Standbein gut erden und leicht beugen
- Hinteren Fuß auf Zehen, dann langsam anheben, je nach Tagesform in Richtung Waagerechte
- Pyramide

- Zurück in Berghaltung
- Krieger-Flow andere Seite
- Berghaltung, Hände auf Bauch und Brust, nachspüren
- Streckung im Berg mit Räuberleiter-Händen, BB aktivieren und auf Zehenspitzen strecken
- Übergang halber Sonnengruß in Vierfüßler
- Vierfüßler mit Beckenkreisen
- Tiger
- Arm und Bein diagonal heben und halten
- BB: Gummiband zueinander ziehen
- Gestrecktes Kind
- Kniestand, EA: Becken nach hinten (Entenpo), AA: BB aktivieren, Scham- und Steißbein zueinander, Bauchnabel nach innen, 5 AZ
- Übergang in die Bauchlage
- Sphinx
- Handflächen erden, wie festgeklebt, Finger auffächern, vorstellen: über die Hände die Brust nach vorne schieben, 3 AZ
- dynamisch: EA Brust nach vorn schieben, AA Becken abheben, BB anspannen, 5 AZ
- Nachspüren im Kind

Entspannung (10-12 Minuten)

- Savasana mit Traumreise „Energie tanken“

Schließe deine Augen und stelle dir vor, du befindest dich an einem ruhigen Strand.

Das sanfte Rauschen der Wellen begleitet dich.

Spüre den warmen Sand unter deinen Füßen.

Mit jedem Atemzug nimmst du positive Energie auf.

Wandere entlang des Strandes und beobachte den Sonnenuntergang.

Die letzten Sonnenstrahlen laden dich mit neuer Kraft und Energie auf.

Visualisiere, wie diese Energie durch deinen Körper fließt und ihn mit Ruhe und Stärke erfüllt.

Lass alle Anspannung und Müdigkeit mit den Wellen davonschmelzen.

Pause

Dann komm langsam wieder zurück und vertiefe deinen Atem.

Bring langsam wieder Bewegung in deinen Körper. Bewege die Finger, kreise die Handgelenke, bewege die Zehen, kreise die Fußgelenke, Streck und räkel dich.

Dann komm über eine Seite in Sitzen.

Dann reib einmal deine Hände ganz schnell aneinander bis sie warm werden und lege deine Handflächen auf deine Augen.

Dann öffne langsam wieder deine Augen und kehre erfrischt und voller Energie in den Raum zurück.

Namasté