

Postnatalstunde/ Rückbildung Thema: Stabilität & Erdung

Dauer der Stunde: 75 min

1. Begrüßung und Einführung zur Stunde
2. Meditation, Einstimmung
 - Sitzposition, Verwurzelung, Mudra Prithivi
 - Verbildlichung: Baum, Wurzeln, Sankalpa: „Ich fühl mich gut geerdet.“
3. Erwärmung
 - Sitzposition
 - Körperstreckung aus Schneidersitz/Fersensitz – Seitdehnung rechts/links
 - Arme zur Seite öffnen, Brustöffnung – Einatmung, mit Ausatmung Rücken rund und Beckenbodenaktivierung
 - Sufikreise – Verbinde dich mit der Erde.
4. Hauptteil
 - Position des Kindes, „Verbundenheit mit der Erde spüren“
 - Vierfüßlerstand, Kuh-Katze mit Beckenbodenaktivierung
 - Herabschauender Hund und Nachspüren
 - Berghaltung, Einatmung über Füße bis hin zu Ausatmung über Scheitel/ Baumkrone
 - Sonnengruß 3-4 Runden leichte Variante zu Beginn, normaler Sonnengruß später (ggf. ab 4./5. Stunde mit Affirmation, wie z.B. Ich fühle mich gut geerdet)
 - Nachspüren Mudra Prithivi
 - Krieger „Flow“
 - Krieger 2: Sonnenkrieger, gestreckter Seitwinkel mit bewusstem Hineinspüren in Erdung durch Füße, oder Stabilität durch Beckenboden
 - Baumposition, Nachspüren
 - Stehende Vorwärtsbeuge, halbe Vorwärtsbeuge (Wechsel)
 - Standwaage/ Krieger 3 (Stabilität finden, Beckenbodenaktivierung)
 - Stehende Vorwärtsbeuge, Zwischenspüren
 - Andere Seite Krieger 3
 - Vorwärtsbeuge, Brett, Bauchlage
 - Kobra (Dynamisch: Einatmung anheben, Ausatmung senken)
 - Herabschauender Hund, Vierfüßlerstand (Stabilisiere dich und fühle dich verbunden mit dem Boden)
 - Übergang ins Sitzen
 - Drehsitz mit Wirbelsäulenrotation, Verwurzelung mit Boden durch Sitzbeinhöcker, mit Einatmung Verbindung mit Erde, Ausatmung über Wirbelsäule nach oben (beide Seiten)
 - Übergang in Rückenlage
 - Beine anziehen, umfassen, sanftes Hin- und Herschaukeln (Massage des unteren Rückens)
 - Krokodil Halteübung, mit Einatmung neue Energie aufnehmen, mit Ausatmung alles Alte an die Erde abgeben und loslassen
 - Einfacher Schulterstand
 - Shavasana

5. Entspannung

- Fantasiereise in den Wald mit Hintergrundgeräuschen/ Musik (siehe unten)
- Verwurzelung der einzelnen Körperteile mit dem Boden (Bodyscan) um tiefer in die Entspannung zu kommen

Richte dich ein für dein Shavasana in Rückenlage - und schließe deine Augen —
Atme mehrmals hintereinander tief durch die Nase ein - und wieder aus —

Dann lass deinen Atem ganz natürlich fließen und komme in Gedanken in den Wald —
Vielleicht hast du einen Lieblingsplatz im Wald, - vielleicht eine Lichtung - oder einen bestimmten Baum — Suche dir einen schönen Platz und lege dich hier auf den Waldboden — Stell dir den Geruch der Bäume vor, - das Rauschen der Blätter, - die Farben des Waldes —

Spüre deinen Körper, - wie er ganz entspannt auf dem Waldboden liegt — Spüre den Boden unter dir —

Nimm mit jeder Einatmung neue Energie in deinen Körper auf - und gib alles Alte an den Boden ab — Einatmen, nimm neue Energie auf, - Ausatmen gib alles Alte ab — —

Spüre, wie sich nach und nach dein Körper mit dem Boden verwurzelt.

Stelle dir vor, - es würden Wurzeln aus deinen Füßen wachsen - und sich mit der Erde verwurzeln. — Fühle die Verbindung zwischen deinen Füßen und dem Boden —

Stelle dir vor, - es würden Wurzeln aus deinen Beinen wachsen - und sich mit der Erde verwurzeln. — Fühle die Verbindung zwischen deinen Beinen und dem Boden —

Stelle dir vor, - es würden Wurzeln aus deinem Rücken wachsen - und sich mit der Erde verwurzeln. — Fühle die Verbindung zwischen deinem Rücken und dem Boden —

Stelle dir vor, - es würden Wurzeln aus deinen Schultern wachsen - und sich mit der Erde verwurzeln. — Fühle die Verbindung zwischen deinen Schultern und dem Boden —

Stelle dir vor, - es würden Wurzeln aus deinen Armen wachsen - und sich mit der Erde verwurzeln. — Fühle die Verbindung zwischen deinen Armen und dem Boden —

Stelle dir vor, - es würden Wurzeln aus deinen Händen wachsen - und sich mit der Erde verwurzeln. — Fühle die Verbindung zwischen deinen Händen und dem Boden —

Stelle dir vor, - es würden Wurzeln aus deinem Hinterkopf wachsen - und sich mit der Erde verwurzeln. — Fühle die Verbindung zwischen deinem Hinterkopf und dem Boden —

Stelle dir vor, - es würden Wurzeln aus deinem gesamten Körper wachsen - und sich mit der Erde verwurzeln. — Fühle die Verbindung zwischen deinem gesamten Körper und dem Boden —

Fühle die Energie, die vom Waldboden in deinen Körper hinein fließt. —
Fühle die Erdung deines Körpers und entspanne — — —

(längere Pause zum Nachspüren - Länge kann je nach Zeit variiert werden)

Dann löse langsam deine Wurzeln aus der Erde. — Bewege sanft deine Finger, - bewege sanft deine Fußzehen - Streck dich und rekel dich. - Roll dich auf deine Lieblingsseite und spüre noch einen Moment nach. —

Spüre noch einmal die Stabilität und die Erdung in deinem Körper. —

Verlasse nun in Gedanken ganz langsam den Wald -
komme nach und nach wieder zurück ins Hier und Jetzt. -

Komm langsam nach oben in einen angenehmen Sitz.

6. Verabschiedung

- a. In das Mudra vom Anfang kommen: Mudra Prithivi
- b. Meditation mit Atemübung 4-7-8 mit Beckenbodenaktivierung (Anspannen, Loslassen)
- c. Gemeinsames Om singen
- d. Namasté