

Samstag, 20. Januar 2024

Schwangerschaftsyogastunde Thema Füße

Equipement: Igelbälle

Dauer: 60 Minuten

Begrüßung

- Kleine Fragerunde, z.B. nach Beschwerden fragen: Wer hat Wassereinlagerungen, gibt es schon Übungen die helfen, ... -> vielleicht fühlen die Betroffenen sich dann nicht so alleine damit.
- Kurzer theoretischer Input – wie sind die Füße aufgebaut, Anatomie-Exkurs: Der Aufbau der Füße ähnelt dem der Hand. 20 Muskeln, 26 Knochen, 33 Gelenke und 114 Bänder stecken in jedem Fuß. Das Körpergewicht verteilt sich fast gleichmäßig auf Ferse und Zehenballen. Unsere Füße verbinden uns mit der Erde. Ohne unsere Füße könnten wir weder Fuß fassen noch auf eigenen Füßen stehen. Sie symbolisieren Erdung, Verwurzelung, Bodenständigkeit und unsere "Standpunkte". Wir können kalte Füße bekommen oder leichtfüßig durchs Leben tanzen - in jedem Fall können wir dank unserer Füße Spuren hinterlassen.

Achtung bei den Fußmassagen an der Innenseite der Füße, das kann Wehen auslösen

Erwärmung

- Im Sitzen starten: Füße mit dem Igelball massieren im Sitzen (Achtung bei den Fußmassagen an der Innenseite der Füße, das kann Wehen auslösen)
- Oberkörper kreisen und mit Atemübungen verbinden, auch auf Beckenboden hinweisen
- Aufrecht sitzen und den Nacken kreisen, auch hier mit der Atmung verbinden, auch auf Beckenboden hinweisen

- Wechsel in den Vierfüßlerstand
- Katze-Kuh, hier gerne auch die Zehen schon aufstellen, um die Füße zu dehnen
- aus dem Vierfüßlerstand heraus die Unterschenkel dehnen, dafür ein Bein nach hinten ausstrecken, beide Seiten
- Wechsel in den Fersensitz → Zehen aufstellen und dehnen, regulieren mit dem eigenen Körpergewicht

Hauptteil

- Berghaltung, Gewicht auf ein Bein verlagern und mit dem Igelball den Fuß massieren (hier wieder Hinweis auf Fußinnenseite, die nicht mit massieren, das kann Wehen auslösen).
- Danach das angehobene Bein nach vorne strecken und den Fuß kreisen, flexen / pointen um Bewegung in das Gelenk zu bekommen

- Anschließend das Bein gebeugt nach oben ziehen, das Knie greifen und zur Seite führen um die Hüfte zu öffnen
 - Anschließend in den Baum kommen (hier die verschiedenen Optionen anbieten)
 - Bein abstellen, beide Beine ausschütteln
 - ein paar mal auf die Zehenspitzen und wieder zum Stehen kommen
 - Hohe oder tiefe Hocke
 - Danach eine Vorbeuge (Varianten anbieten)
 - Stehende Grätsche -> hier gerne darauf hinweisen, die Fußaußenkanten zu erden / zu verankern
-
- auf der anderen Seite wiederholen
-
- Krieger eins, Füße erden, Kraft spüren in den Oberschenkeln
 - Krieger zwei, Fußaußenkante des hinteren Fußes erden / verankern
 - Wechsel in den Low Lunge
 - Wechsel in den Vierfüßlerstand, dann herabschauender Hund. Hier die Beine nacheinander beugen um wieder Bewegung in die Fußgelenke zu bekommen
 - auf der anderen Seite wiederholen

Schluss

- Gehmeditation: "Walk as you would kiss the earth with your feet":

Steh gerade, die Füße hüftbreit auseinander. Verbinde dein Bewusstsein mit der Erde unter dir. Schließe deine Augen und beuge sanft deine Knie. Fasse den Vorsatz, dich zu verlangsamen und stell dich innerlich auf die Achtsamkeits-Gehmeditation ein. Atme ein paar mal tief ein und aus. Entspanne deine Schultern und deine Gesichtszüge. Erlaube dir, dich zu verlangsamen und mit deinen Füßen ganz im Hier und Jetzt anzukommen. Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Fußsohlen. Spüre, wie du sie in Richtung Erde öffnest, als ob du von deinen Fußsohlen abwärts Wurzeln schlagen könntest. Spüre die Erde unter dir, ihre Stabilität und Vitalität. Spüre die Erdanziehung, die dich trägt und hält. Mach nun behutsam einen Schritt nach vorn. Hebe in Slow Motion einen Fuß, verlagere das Gewicht nach vorn, setze ihn wieder auf den Boden und rolle den Fuß sanft ab. Hebe dann den anderen Fuß und führe die gleiche langsame Bewegung aus. Lass deinen Atem ungehindert fließen, entspanne deinen Körper in der Bewegung.

Formuliere mit jedem Schritt eine Affirmation, die du innerlich wiederholst. **Rechter Fuß:** Ich bin hier. **Linker Fuß:** Ich bin jetzt. **Rechter Fuß:** Ich bin angekommen. **Linker Fuß:** Ich bin unterstützt. **Rechter Fuß:** Ich bin in Sicherheit. **Linker Fuß:** Ich bin getragen. **Steh auf beiden Füßen:** Ich bin ein Kind von Mutter Erde. **Steh auf beiden Füßen:** Ich bin im Hier und Jetzt zuhause. **Steh auf beiden Füßen:** Ich bin - I am.

Steh für einen Moment still und spüre die Worte in dir nachklingen. Beuge deine Knie und komm in die tiefe Hocke. Lege deine Handflächen auf die Erde und verbinde dich mit GAIA, der Göttin Mutter Erde. Bedanke dich bei ihr für das Geschenk dieses

Lebens. Verneige dich vor ihrer Großzügigkeit und ihrer Liebe. Genieße das friedvolle Gefühl der universellen Verbindung, das diese Meditation in dir erzeugt.
(Quelle: Wanda Badwal, Chakra Yoga)

Dann zum Sitzen kommen:

- Nadelöhr
- Sitzender oder liegender Schmetterling
- Liegender Twist
- Füße gegen die Wand oder nach oben strecken + Venenpumpe

Savasana:

Komme nun langsam zur Ruhe, spüre nochmal, ob die Position, in der du liegst, bequem für Dich ist oder ob du lieber noch etwas verändern möchtest.

Schließe die Augen, wenn Du magst.

Atme jetzt ruhig ein und aus, ein und aus.

Genieße nun die Geschichte...

Der Regenbogen

Du bist draußen. Vor dir liegen Felder, Wiesen, am Horizont siehst du Wälder und Berge.

Es hat geregnet. Am Himmel ziehen dunkle Wolken vorüber, doch langsam schiebt sich die Sonne zwischen den Wolken durch. Wie ein großer Fächer fallen ihre Strahlen über das Land.

Es bildet sich ein Regenbogen. Er überspannt das Land wie eine riesige Himmelsbrücke.

Die leuchtenden Farben sind klar zu sehen.

Jede Farbe hat ihre eigene Kraft, eine Energie, die alles belebt...

Du siehst die Farbe "Rot". Nimm das warme, leuchtende Rot in dir auf. Du fühlst eine angenehme Wärme.

Du siehst die Farbe "Orange", ein kräftiges Orange. Spüre die pure Lebensfreude, die davon ausgeht. Nimm mit jedem deiner Atemzüge diese Lebensfreude in dir auf.

Nun siehst du die Farbe "Gelb". Du spürst ein angenehmes Gefühl. Es kommt aus dem Sonnengeflecht deines Körpers, oberhalb des Nabels. Das Gelb erfüllt mit seiner Energie deinen gesamten Bauchraum.

Jetzt siehst Du die Farbe "Grün". Dein Herzchakra öffnet sich, um die Farbe grün in sich aufzunehmen. Es schenkt dir neue Kraft und Hoffnung.

Du siehst die Farbe "blau". Sie erinnert dich an das Meer, an sanfte Wellen, seichten Wind. Es geht eine Ruhe vom Meer aus, die sich nun auch auf dich überträgt.

Nun siehst du die Farbe "Lila". Sie leuchtet und du nimmst sie in dir auf. Ein Gefühl von tiefem Frieden breitet sich in dir aus.

Diese wunderschönen Farben erfreuen dein Herz, deine Augen und deine Seele.

Genieße den Regenbogen noch einen Moment.

Komm nun langsam mit deinem Bewusstsein zurück hier in den Raum.

Fange an, Hände und Füße zu bewegen, recke und strecke Dich.

Komm nun ganz langsam über die Seite in eine sitzende Position.

Verabschiedung:

Namaste

Hausaufgabe für die Männer: Füße massieren ;)