

75 Minuten Postnatal Yogastunde „Selbstfürsorge“

Begrüßung (5 Minuten)

Namasté und Begrüßung

Stundenthema vorstellen: Selbstfürsorge

Hinweis: In der Stunde immer für sich selbst gut zu sorgen und besonders gut auf sich und die eigenen Bedürfnisse zu achten; Was tut mir jetzt gut? Was brauche ich im Moment?

Impulsfrage in die Runde: Was fällt dir spontan zum Thema „Selbstfürsorge ein?“

Intention: „Ich sorge gut für mich“

Anfangsentspannung (5 Minuten) im Fersensitz (gern erhöht)

Nimm drei tiefe Atemzüge zum Ankommen und schließe gern die Augen;

Wie geht's dir jetzt gerade in diesem Moment? PAUSE

Nimm nun deinen Atem wahr. Beobachte, wie mit jeder EA dein Bauch sich anhebt und mit der Ausatmung wieder senkt... EA: Bauch und Brustkorb heben sich, AA: senken sie sich wieder. PAUSE

Lege dir gern eine Hand auf Dein Herz um Verbindung zu Dir aufzunehmen und frage dein Herz:

Was brauchst du im Moment?

Ruhe? Entspannung? Selbstfürsorge? Bewegung? Oder etwas ganz Anderes? Hör mal ganz bewusst, was dein Herz Dir in diesem Moment zu sagen hat... PAUSE

Sage dir nun in Gedanken 3x folgende Intention für die Yogastunde:

„Ich sorge gut für mich“

Lege deine Hand dann wieder auf deinem Bein ab und nimm noch drei Atemzüge und danach mit sanften Bewegungen starten

Aufwärmung: (10 Minuten) im Sitzen:

Atemübung mit BB- Aktivierung:

Leg die Hände auf deinen Bauch und nimm deinen Atem wahr.

EA: Bauch hebt sich

AA: Bauch senkt sich: Bauch nach innen ziehen und BB aktivieren

Option: Positionswechsel z.B. in erhöhten Schneidersitz oder anderen Sitz Deiner Wahl

Schultern sanft bewegen (in Verbindung mit Atem)

Erst hoch & runter (langsam, nicht Schultern fallen lassen), dann vor & zurück, danach kreisen

Was brauchst Du? Schnell oder langsam? Große oder kleine Bewegungen? nachspüren

Nacken dehnen: (in Verbindung mit dem Atem)

Erst hoch/ runter schauen; dann R/L; danach über vorne Halbkreise; nachspüren

Seitneigung und sanfter Twist R/L in Verbindung mit der Atmung/ dynamisch aber langsam

Hauptteil (35 Minuten):

VFS: Katze-Kuh: in Verbindung mit dem Atem: Katze: „Schwanz einklemmen/ BB aktiv und Bauchnabel nach innen ziehen

Tiger: mehrere Varianten: nur Bein, Arm dazu/ dynamisch (Was passt für Dich im Moment am besten?) Bauch & Beckenboden aktiv

AG: Kind/ nachspüren, dann Katze-Kuh und andere Seite Tiger, dann

Kind zum Nachspüren & in den Rücken atmen („Ich Sorge gut für mich“ wiederholen)

Weites Kind/ Frosch: Gesäß auf den Fersen & auf die Fingerspitzen kommen; Arme lang nach vorne & R/L zur Seite wandern; Weite im Oberkörper wahrnehmen und bewusst atmen

Im geschlossenen **Kind** nachspüren/ evtl. Arme neben dem Körper, Schultern & Arme entspannen & loslassen

VFS - Hund: bewegen und mit den Füßen zu den Händen laufen aufrollen in den Stand, gern mit Händen auf den Oberschenkeln

Berg: von den Füßen bis zur Kopfkronen detailliert anleiten und Kraft und Größe spüren, Augen schließen, Hände auf´s Herz & bewusst atmen („Ich Sorge gut für mich“ wiederholen)

Dann: EA: BB & Bauch entspannen; AA: Bauch & BB aktiv

Arme über die Seiten heben und vor´s Herz: 3 Runden (positive Energie über die Seite einsammeln und zum Herzen bringen)

Sonnengruß: 2 Runden mit Pausen zum Nachspüren zwischendurch (Hände auf´s Herz)

Individuell: Was brauchst Dein Körper heute? (VFS-Variante oder normaler Sonnengruß/ beides zeigen/ anbieten)

Berg: Knie beugen und „Katze-Kuh“ im Stehen mit Händen auf den Oberschenkeln in Verbindung mit dem Atem (Bauch & BB beim AA aktivieren)

Vorbeuge: gern mit gebeugten Knien und aushängen; danach Arme seitlich R/L öffnen, Blick folgt, wenn der Nacken OK ist. Mit möglichst geradem Rücken aufrichten (Füße schieben in die Matte, Knie beugen, Bauch & BB aktiv beim Aufrichten)

Berg: nachspüren, Hände auf´s Herz („Ich Sorge gut für mich“ wiederholen)

Arme & Oberkörper mit Leichtigkeit von rechts nach links schwingen, Knie leicht beugen und mitwippen (Tipp: gern täglich zu Hause im Alltag wiederholen)

Kleiner Flow im Stand:

EA: auf die Zehenspitzen AA: Fersen senken (Bauch & BB immer aktiv, Hände am Becken)
danach:

EA: auf die Zehen, Arme über vorne anheben AA: Arme und Fersen senken danach:

EA: Bein R/L im Wechsel anheben AA: Fuß absenken (Arme am Becken, im Namasté oder über vorne anheben & senken)

EA: Bein anheben AA: nach hinten in den Ausfallschritt mit gehobener Ferse;

EA: Arme über die Seite hoch AA: Hände vor's Herz (3 Runden), dann Seitenwechsel/ alles von vorne

Baum: R/L dazwischen mit Leichtigkeit schwingen (evtl. nur kleiner Baum mit Zehen auf dem Boden oder eine Hand an der Wand, wenn es zu wackelig ist)

Über Vorbeuge in den VFS und dann in den Fersensitz kommen:

Heldensitz/ Fersensitz: erhöht auf zwei Blöcken oder Bolster längs oder **Schneidersitz** (erhöht)

Wahrnehmungsübung: Beckenboden „Die Sonne“

Stell' Dir in der Mitte Deines Bauches eine Sonne vor. Die Sonne schickt ihre Strahlen beim Einatmen in alle Richtungen. Dein Bauchraum wird hell und warm. Beim Ausatmen ziehen sich alle Sonnenstrahlen wieder zurück und Du aktivierst Deinen Beckenboden. Fühle die aufkommende Sonne wieder beim Einatmen. Alles wird hell und warm. PAUSE Die Wärme bleibt auch wenn sich die Strahlen beim Ausatmen zurückziehen. Bleibe bei dieser Vorstellung für einige Atemzüge... PAUSE... Nun löse Dich von dem Bild der Sonne und komme wieder zurück. Nimm die Wirkung der Übung für einen kurzen Moment war...

Nimm noch drei bewusste Atemzüge und öffne dann wieder Deine Augen.

Rückenlage:

dyn. Schulterbrücke: mit Block zw. den Oberschenkeln: Bauch & BB & Po aktiv, erst nur Becken anheben (Arme angewinkelt/ Hände Richtung Decke), dann Arme mit heben und senken

Apanasana/ kleines Päckchen: entweder halten, von rechts nach links oder kreisen („Was tut Dir jetzt gerade gut?)

Füße im rechten Winkel anheben: re. Hand an den Kopf, li. Hand diagonal zum re. Knie und von außen gegen das Knie drücken (Kopf angehoben oder abgelegt), danach andere Seite

Dynamisches Krokodil: sanfte Drehbewegungen, Kopf in die entgegengesetzte Richtung)

Seegras/ Beine hoch: mit Bolster unter dem Becken und Arme auf Schulterhöhe ausgestreckt oder Kaktus-/ Kronleuchter/ angewinkelte Arme) (ca. 10 Atemzüge)

Entspannung: (15 Minuten)

Savasana anleiten, gut für sich sorgen:

Bolster quer unter die Kniekehlen, gefaltete Decke unter den Kopf, kuschelige Socken, mit Decke zudecken, damit es besonders gemütlich ist.

„Nimm´ dir jetzt ganz bewusst deine Zeit für die Schlussentspannung, für dein wohlverdientes Savasana. In den nächsten Minuten gibt es nichts mehr zu tun, nichts zu erledigen. Es ist deine Zeit, in der du dich entspannen und gut für dich sorgen kannst um wieder neue Energie zu tanken.“

Gesicht, Kiefer, Schultern, Arme, Hände & Finger, Oberkörper, Becken, Gesäß, Beine, Füße & Zehen entspannen (nacheinander mit längeren Pausen dazwischen ansagen)

Dann ein schönes Lied anmachen:

z.B.: „Gentle with myself“ von Karen Drucker

Langsam zurückholen

Komme nun ganz allmählich wieder zurück...

Atem vertiefen, sanfte Bewegungen und im eigenen Tempo wieder (über die Seite) mit geschlossenen Augen ins Sitzen kommen

Abschluss/Verabschiedung: (2-5 Minuten)

Hände auf Herz & Bauch: Sankalpa wiederholen: „Ich sorge gut für mich“

Probiere in der nächsten Woche immer wieder gut auf Dich zu achten und Dir Zeit für Dich und Deine Bedürfnisse zu nehmen. Frage Dich immer wieder: „Was braucht mein Körper jetzt gerade in diesem Moment?“ und sorge auch im Alltag immer wieder gut für Dich.

Vielleicht möchtest Du mal ein Entspannungsbad nehmen oder Dir eine Tasse Tee ganz in Ruhe gönnen. Überlege Dir, was Dir guttut und nimm Dir diese kleinen Auszeiten ganz ohne schlechtes Gewissen, denn Du darfst auch Dich mal in den Vordergrund stellen.

Dann nimm jetzt noch einen tiefen Atemzug und öffne deine Augen, wenn Du soweit bist.

Zum Abschied Namasté & jede Frau sagt ein Wort, das ihr ganz spontan in den Kopf kommt.

Bemerkungen:

VFS: Vierfußstand

R/L: Rechts/ Links

BB: Beckenboden

EA/AA: Einatmen/ Ausatmen