

## Postnatal Yoga Stunde: Thema Stabilität und Balance

Hilfsmittel: Tennis- / Massageball

Sanjalpa: Ich bin geerdet (3x wdh.)

Einstimmung:

- Im Sitzen tief ein- und ausatmen, Augen gerne schließen dabei Sanjalpa sagen
- Meditation: stehend, alle in einen Kreis stellen:

Schließ deine Augen und nimm einen tiefen Atemzug. Spüre wie deine Füße fest auf dem Boden stehen und atme dabei tief ein und aus. Visualisiere, wie aus deinen Füßen langsam kleine Wurzeln wachsen und sich im Boden verankern. Die Wurzeln werden immer dicker und größer. Atme tief und bewusst. Spüre wie sich deine Stabilität und dein Halt mit jedem Atemzug verstärkt. Die Wurzeln wachsen immer tiefer in die Erde hinein. Nun gelangen sie zum Erdkern, wandern langsam drum herum und festigen sich. Mit jeder Einatmung nimmst du nun die Energie aus der Erde auf. Spüre wie diese erdende Kraft langsam durch die Wurzeln zu deinen Füßen gelangt. Atme ein und spüre, wie sie über die Knöchel, die Waden, deine Knie, Oberschenkel deinen Beckenboden, den Bauch und Rückenbereich bis hin zu deinem Herzen heraufwandert. Verweile einen Moment und lasse diese erdende Kraft auf dich wirken. Spüre die Stabilität und das Vertrauen in dir. Visualisiere nun die Kraft der Sonne und lasse sie von deinem Kronenchakra, oben auf dem Kopf in dich hineinfließen. Spüre die Wärme, die sich breit macht. Diese wohlige warme Energie der Sonne breitet sich langsam aus und gelangt zu deinem Herzen, wo sie sich mit der Energie von Mutter Erde verbindet. Spüre, die Wärme und Geborgenheit in dir. Mit jeder Ausatmung breitet sich diese Kraft in dir aus. Spüre sie im ganzen Körper- in deinen Armen, über die Hände bis hin in deine Fingerspitzen. Spüre sie in deinen Beinen, in deinem Rücken, wie sie deine Lippen kitzelt und dir ein Lächeln aufs Gesicht zaubert. Atme tief ein und aus. Spüre dich, deinen Körper und die Kraft, die du in dir besitzt.

Nimm noch ein paar tiefe Atemzüge, bevor du zurückkommst und langsam deine Augen öffnest.

Erwärmung:

- Im Raum hin und her laufen, Oberkörper lockerlassen (zuerst auf den Fersen laufen, dann auf den Zehensitzen, auf den Fußaußenseiten und auf den Fußinnenseiten)  
Zurück auf die Matte kommen
- Mit Tennis- / Massageball: Kurze Fußmassage auf der Matte stehend, bei fehlender Balance Wand als Hilfsmittel nutzen
- Hüftbreit stehen, Räuberleiter mit den Händen machen und EA Hände nach oben anheben (BB anspannen), komm auf die Zehenspitzen
- Räuberleiterhände nach oben anheben und mit AA seitlich dehnen, EA wieder zurück zur Mitte kommen

Hauptteil:

Stand:

- Baum (für die Balance) - BB anspannen und Sanjalpa wiederholen
- Sonnengruß 3x (ggfls. leichte Variante)

- Göttinnen Pose + Prithivi Mudra (Daumen und Ringfinger zusammenbringen) – BB anspannen
- Flow: Krieger 1 - Krieger 2 – Sonnenkrieger – seitlicher Winkel
  - Krieger 1: Hände in Namaste, Blick geradeaus, EA Arme gestreckt nach oben in Bergspitze, AA Arme öffnen, weit kreisend sinken lassen (Wirkung: Stärkt deine innere Kraft und Stabilität)
  - Krieger 2: Arme auf Schulterhöhe gestreckt, Blick über vordere Hand, BB aktiv, dynamisch
  - Wechsel mehrmals hintereinander von der Sonnenkriegerin in den seitlichen Winkel: EA Sonnenkriegerin, AA seitlicher Winkel, 3-5x wdh.

Seitenwechsel

Vierfüßlerstand:

- Katze – Kuh: EA Kuh, AA Katze, mehrmals wdh. (BB aktiv im Katzenbuckel- stelle dir bildlich einen Katzenschwanz vor, der in der Katze nach oben und in der Kuh zwischen die Beine nach vorne zeigt)
- Taube: Hilfsmittel Block oder Kissen unter Gesäß, beide Seiten aus dem Vierfüßlerstand
- Kind nachspüren, Sanpalca wiederholen, gestrecktes Kind
- Herabschauender Hund
- Fliegende Katze: Knie leicht von der Matte abheben, Füße und Hände berühren Matte, BB aktiv

Übergang in den Sitz:

- Schenkelgang aus dem Stabsitz, Oberkörper aufrichten und mit gestreckten Beinen über die Matte vor und zurück wandern 3x wdh., BB aktiv
- Drehsitz: linkes Bein gestreckt nach vorne, rechtes Bein angewinkelt darüber stellen, linker Arm hält rechtes Bein, Oberkörper dreht nach rechts, rechte Hand hinter dem Rücken absetzen, Seitenwechsel
- Schneidersitz + Becken kippen + Nadi Shodana Pranayama (Wechselatmung)

Rückenlage:

- Krokodil
- Schmetterling BB aktiv
- Beine heranziehen und kreisen, Rücken wird sanft massiert
- Happy Baby

Shavasana + Lied Spirit Bird von Xavier Rudd abspielen.