

Ich bin eine Heldin (75 min)

Sankalpa: „Ich bin eine Heldin“

Ankommen > Sitz nach Wahl - Schneider-/Fersensitz

Rederunde > Thema

Was macht eine Heldin aus?

Einführung/Einstimmung - Meditation - Du bist eine Heldin

Ankommen - bewusste Atmung – aufrichten – gerne Augen schließen

Hände im Jin-Mudra auf den Oberschenkeln ablegen

Fragen zu „Heldentaten“ stellen

„Hast du mit deiner Kraft die Geburt geschafft?

Schaffst Du es morgens aufzustehen und für deine Familie da zu sein?

Ist Dein Baby zufrieden?

Hast du schon Geschwisterkinder in Schule oder Kita gebracht?

Nimmst Du Dir Zeit für Deinen Partner?

Welche Heldentaten vollbringst du noch jeden Tag?“

.... (Zeit zum Nachdenken geben)

„Du BIST eine Heldin. Sei stolz auf Dich.

Atme noch dreimal tief ein und aus. Öffne langsam deine Augen.“

EA Arme über Seite nach oben bringen

AA „Bringe die Hände ins Anjali Mudra vor Dein schönes Herz“

Aufwärmen

... im Sitzen (Fersen- oder Schneidersitz)

3 x EA Arme zur Seite öffnen - AA „Umarme dich selbst“

Arme dynamisch zur Decke strecken – „Hole dir die Sterne vom Himmel! Du hast es verdient!“

Sufi-Kreise - beide Richtungen

2 x Kopf im „Zickzack“ (oben/unten und gleichzeitig von Mitte – nach rechts – zur Mitte – nach links bewegen) > Nasenspitze führt

Hände hinter Rücken verschränken (Räuberleiter) - EA Herzöffnung + AA Vorbeuge/Arme dabei nach oben bringen - 3x

Schulterkreise „Heldenflügel“ (Hände auf Schultern legen und mit Ellenbogen kreisen in beide Richtungen), danach mit den Flügeln schlagen (Arme hoch und runter bewegen, Hände weiterhin auf Schultern abgelegt)

... im Vierfüßler-Stand

Intuitives Beckenkreisen („Deine Superkraft sitzt im Becken - verteile sie im ganzen Körper“)

Katze-Kuh mit Ansage: Katzenschwanz hoch (EA leichtes Hohlkreuz) und dann nach vorne ziehen (AA Katzenbuckel)

Dynamischer Tiger (Knie und Ellenbogen unter Körper zusammenbringen, dabei Beckenboden aktivieren) 3 x jede Seite

Herabschauender Hund - Laufen auf der Stelle - Dreibeiniger Hund und Ferse Richtung Po absenken („Pipi machender Hund“) rechts und links

Überkreuz nach vorne Laufen („Scherenschritt“) > Vorbeuge

Hauptteil

Asanas - im Stand

>Vorbeuge - intuitiv bewegen (Ellenbogen greifen, schaukeln von rechts nach links)

Aufrollen - Wirbel für Wirbel

Im Stand nachspüren („Spür wie heldenhaft und präsent Du bist“)

Sonnengruß 2x

„Suche dir deine Variante aus“

Flow I

Tadasana, Gewichtsverlagerung/Erdung auf linkem Fuß, rechtes Knie im rechten Winkel nach oben bringen, Balance auf linkem Bein („Beckenboden aktiv“) finden > langsam rechtes Bein für Krieger I hinten absetzen - Variante mit gehobener Ferse (Affirmation „Ich bin stark“) EA

AA in Krieger II (Affirmation „Ich bin mutig“)

EA in Sonnenkrieger (Affirmation „Ich bin friedvoll“) –

AA in seitlich abgelegten Winkel (Affirmation „Ich bin Ich“)

(Flow 3x)

Krieger III (Affirmation „Ich bin ausgeglichen“) - Hände in Hüfte - eventuell Armvarianten/Halt an der Wand (“Spüre deine starke Mitte, die dir Kraft und Halt gibt“)

Seitenwechsel > Krieger I + Krieger II + Sonnenkrieger + seitlich abgelegter Winkel (3x) + Krieger III

Flow II

Stuhl mit Holzhackearmen (kleine Hackbewegungen mit Armen) - Nachspüren in der Vorbeuge („Beckenboden aktivieren“ - „Lass alles Schwere von Dir abfallen“) -> optional mit Block zwischen den Oberschenkeln (3 x)

Göttinnen-Pose EA Arme nach oben strecken - AA Ellenbogen nach unten ziehen (Variante mit Löwenatmung oder „YES“) (3 x)

tiefe Hocke - EA Beckenboden loslassen - AA Beckenboden anspannen -> *Hilfsmittel - Yogablock*

Im Vierfüßler-Stand

kurzes Ankommen im Kind

Seitstütz auf linkem Knie – rechten Arm Richtung Decke strecken

wahlweise rechtes Knie und rechten Ellenbogen zusammenführen oder rechtes Bein gestreckt heben und senken („Beckenboden aktiv“)

Vierfüßler einnehmen

rechten Arm Richtung Decke strecken und kreisen in beide Richtungen, dann nach links durchfädeln, rechte Schulter und rechte Schläfe am Boden ablegen, ein paar Atemzüge halten

Vierfüßler-Stand einnehmen und andere Seite (Seitstütz, Nadelöhr)

danach Gestrecktes Kind – mit den Händen zu beiden Seiten wandern/Flankendehnung langsam aufrollen

Im Sitzen

Halber Drehsitz rechts und links, jeweils Ausgleich mit kurzer Beuge Richtung Boden zur anderen Seite

Schmetterlingssitz einnehmen („Zieh die Sitzbeinhöcker zueinander“) - „Mmmm“ tönen

Vorbeuge („Lass alles los“)

Pranayama „Lotusblüten-Atmung“ (3x) – vorher Erklärung zu Padma-Mudra

Bringe deine Hände in Anjali-Mudra vor dein Herz und öffne die Finger ins Padma-Mudra. „Wie eine Blume öffne ich mein Herz.“ Atme aus und bringe die Hände in Padma-Mudra mit den Daumen zu deiner Stirn. „Und ich beruhige meine Gedanken.“ Strecke die Arme in Padma-Mudra Richtung Decke. „Ich strecke mich der Sonne entgegen...“ Bringe die Arme wieder nach unten die Hände in Anjali-Mudra vor dein Herz. „... und ziehe die Energie in mein Herz.“ Arme weit zu beiden Seiten öffnen. „Ich schicke Licht und Liebe in die Welt!“ Hände in Anjali Mudra vor Dein Herz. „Namasté“

Im Liegen

Happy Baby Pose statisch oder dynamisch (schaukeln)

Aktivierung seitlicher Bauchmuskulatur in liegendem Nadelöhr

Krokodil rechts und links einnehmen, ein paar mal im Wechsel

Entspannung - Meditation – Shavasana - Verabschiedung

„Deine Heldinnen-Reise ist vollbracht. Du darfst Dich entspannen. Richte Dich gut und liebevoll ein, nimm Dir eine Decke, vielleicht ein Augenkissen, zieh Socken und einen Pullover an. Nimm wenn Du hast ein Bolster unter die Knie und lege dich bequem auf Deine Matte. Spüre wie Du hier auf Mutter Erde liegst, die Dich trägt. Spüre deinen Atem, wie er kommt und geht. Wie geht es dir jetzt? Deinem Körper, deinem Geist, deiner Seele und deinem Atem?

Atme tief ein und wieder aus. Spüre die Verbindung zu Dir. Du bist eine Mama-Heldin. Sieh einen ganz normalen Tag von Dir an Deinem inneren Auge vorbeiziehen und nimm wahr, was Du alles schaffst. Schau nur, mit jeder Erledigung, jedem Haken auf Deiner To-do-Liste und je weiter Dein Tag voranschreitet, wird Deine Kraft nicht weniger, sondern mehr. Was für ein unglaubliches Gefühl. Betrachte Dich, wie kraftvoll und stark Du am Ende Deines Tages bist, und genieße diese ganz neue Wahrnehmung. Du weißt, dass Du alles schaffen wirst, weil Du die Kraft dazu hast. Betrachte einen Lebensbereich, in dem Dir scheinbar Deine Mama-Power fehlt. Hole Dir dann das Gefühl und das Bild von Dir als kraftvolle, starke Mama zurück in Dein Bewusstsein und übertrage es auf diesen

Bereich. Es ist ganz leicht. Übertrag es jetzt und sei neugierig, was passiert. Wo in Deinem Körper fühlst Du Deine Mama-Kraft besonders intensiv? Bleibe hier mit Deiner Aufmerksamkeit und lasse dieses Gefühl mit jedem Atemzug noch größer werden, bis es Dich ganz erfüllt. Genieße Dich und Deine Power.

Bringe langsam liebevoll Bewegungen in Deinen Körper, recke und strecke Dich, atme tief ein und aus. Drehe Dich nochmal auf Deine Lieblingsseite.

Komme noch mit geschlossenen Augen über die Seite in einen bequemen Sitz und lege die Hände auf Dein schönes Herz. Erinnere Dich an unser Sankalpa „Ich bin eine Heldin“. Schenke Dir ein breites Lächeln und öffne langsam die Augen. Namasté.

Text aus Mama-Meditationen mit Quellenangabe

„Meditationen für Mamas“ von Katrin Michel, Kösel Verlag 2020