

90 Minuten Postpartal-Yogastunde: Von Kopf bis Fuß gekräftigt

Ankommen:

Bevor du dich hinsetzt, schwenke und schüttele deinen Körper im Stehen aus. Wiege dich, schüttele dich, lockere Arme und Beine aus. Schließ dabei gern die Augen und lass dich von deinem Gefühl leiten, wie du dich jetzt bewegen möchtest. Ca. 1-2 Minuten lang. Komme so mit deiner ganzen Präsenz im Raum an.

Werde ruhiger, lass deinen Körper wieder zur Ruhe kommen. Bleibe noch einen Moment stehen, spüre nach. Komme dann ins Sitzen auf deine Yogamatte. Finde in einen bequemen, aufrechten Sitz und nimm wahr, wie du durch deine Sitzbeinhöcker und deinen Beinen mit dem Boden verbunden bist.

Pranayama

Finde zunächst zu einer tiefen Bauchatmung und nimm hier 5 ganz tiefe, lange, genüssliche Atemzüge. Fühle bei der EA deinen Atem in Nase und Rachen, spüre ihn im Brust- und im Bauchbereich, fülle dich mit Luft, Sauerstoff und Energie. Atme tief und gelöst durch den leicht geöffneten Mund wieder aus. 5 Mal.

Dann: Brahmari – Bienenatmung 5 Runden (die letzten beiden mit Händen auf den Ohren). Hilft bei innerer Unruhe, Angespanntheit und Gereiztheit.

Einen Augenblick nachspüren. Lass die Augen noch geschlossen für eine kurze Meditation.

Meditation:

Nimm für die Übung eine möglichst stabile Meditationshaltung ein. Schließe die Augen, atme tief ein und lass deinen Atem dann wieder aus dir herausströmen. Wiederhole das bewusste Atmen, bis du eine innere Ruhe in dir spürst.

Finde in Gedanken eine Situation, für die du Dankbarkeit empfindest. Suche nicht zu lange, sondern wähle ganz intuitiv und zügig aus. Stelle dir diese Situation mit so vielen Details wie möglich vor und lasse sie so vor deinem inneren Auge entstehen, als würdest du sie in diesem Moment noch einmal erleben. Beziehe all deine Sinne mit ein.

Finde die Körperregion, in der du deine Dankbarkeit wahrnehmen kannst. Lass das Gefühl dort mit jedem Atemzug größer werden, bis es dich ganz erfüllt. Nimm es mit in deinen Mama-Alltag.

Du kannst deine Meditation beenden, indem du noch ein paar tiefe, bewusste Atemzüge nimmst und schließlich behutsam deine Augen öffnest.

Aufwärmen im Sitzen:

- Beine nebeneinander nach vorne ausstrecken, mit der EA Zehen zu den Knien, mit der AA Zehen wieder strecken

- Füße mattenbreit aufstellen – Scheibenwischer

Fersensitz:

- EA beide Arme nach oben, AA aufdrehen zur rechten Seite, EA zurück zur Mitte, AA aufdrehen zur linken Seite EA zurück zur Mitte
- Hände auf die Schultern legen: EA Ellenbogen zur Seite, Brustbein nach oben, AA Ellenbogen vor dem Körper zueinander, Kinn auf Brustbein 3 x wiederholen
- linkes Ohr zu linker Schulter fallen lassen, rechte Hand in den Boden drücken – andere Seite
- aus dem Fersensitz mit der EA in den Kniestand, AA wieder absetzen: 2 Runden so.
In der 3. Runde BeBo mit aktivieren (EA locker, AA BeBo nach innen und oben ziehen, Scham- und Steißbein zueinander). Wer mag nimmt die Arme mit: EA Arme nach oben, AA Hände vorm Herzen zusammen

Vierfüßler:

- Katze-Kuh (3x), in der Kuh bewusst BeBo aktivieren
- Vierfüßler: Re Bein nach hinten strecken, Ferse aktiv in den Boden. Dann mit EA abheben, AA absenken (5x)
- Beim letzten Mal nicht absenken sondern das Bein aus der Hüfte drehen sodass der rechte Fuß rechts neben dem Körper steht. EA rechter Arm heben, AA absenken. 2. EA Arm heben, AA unter der linken Schulter durchfädeln
- Dann beide Hände vorne auf den Boden abstellen. EA Becken ist oben, AA Gesäß auf die linke Ferse absenken (dabei BeBo aktivieren). 3 x
- Vierfüßler Katze-Kuh (3x), dann den Rest auf der anderen Seite

Hauptteil:

Vom Kniestand in den Stand kommen – Tadasana

- Hier das „Hohlkreuz“-Problem erläutern anhand des Beckenkippens. Dann noch BeBo-Atmung dazu: EA Becken kippt da Schambein zum Nabel zieht. AA Becken zurückkippen und BeBo aktivieren (3 x wdh)
- Position 1. Krieger mit gehobenen Armen. Ankommen, Kraft aufbauen indem du dir vorstellst, du ziehst die Füße energetisch zueinander.
- EA: Hintere Ferse anheben, noch mehr nach oben Richtung Himmel strecken
AA: Ferse erden, Arme nach unten ziehen, BeBo aktivieren, Bauch fest (3x wdh)
- Hinterer Fuß neben den vorderen -> Stuhlposition
EA: Auf die Zehenspitzen
AA: Fußsohlen erden, BeBo aktivieren (3 x wdh)
- 1. Krieger auf der anderen Seite
Alles wiederholen auf dieser Seite
- Vom Krieger in die breitbeinige Grätsche und in die Göttinnen-Pose. Hier sich der Kraft bewusst werden und sich eine Affirmation setzen: „Ich Sorge gut für mich und für mein Baby“. 3 x sprechen.
- Andere Seite
- 2 Runden Sonnengruß
-
- Herabrollen in die ganze Vorbeuge, Arme entspannt hängen lassen, Nacken entspannen, Kopf leicht ausschütteln.

- EA mit geradem Rücken in die halbe Vorbeuge (Bauch und BeBo aktiv), AA ganze Vorbeuge, EA Arme über die Seite nach oben -> Tadasana
- Von Tadasana nochmal zum Boden abrollen und über das Brett in die Bauchlage finden. Rechtes Bein im 90-Grad-Winkel zur Seite legen („Froschbein“) für eine sanfte Hüftdehnung. 2 Atemzüge halten, dann wieder neben das andere Bein
- Shalabasana (Heuschrecke): Alles abheben was man abheben kann (3x)
- „Froschbein“ auf der linken Seite
- Sphinx: EA: Hände in den Bodendrücken und energetisch zum Körper ziehen, Brustbein Richtung Decke schieben, AA lösen, gleichzeitig Bauch und BeBo anspannen. Noch 1 x. Mögliche Steigerung: Wer mag, hebt noch das Becken von der Matte ab mit der EA und senkt es mit der AA wieder ab.
- Entspannung in der Bauchlage, evtl. mit Hüfte etwas von links nach rechts wackeln
- In Rückenlage drehen, Beine aufgestellt: EA rechtes Bein nach oben strecken, AA gestrecktes rechtes Bein ausstrecken und über dem Boden schweben lassen. EA rechtes Knie heranziehen und wieder nach oben ausstrecken, usw. (sanfte Bauchmuskelübung)
Das Gleiche auf der linken Seite
- Dann beide Beine nach oben ausstrecken, Hände unter das Gesäß legen, EA Beine Richtung Decke schieben, evtl. hebt das Becken etwas ab – AA wieder absenken (5 Wdh)
- Knie zur Brust ziehen, auf dem unteren Rücken sanft hin- und herrollen
- Dann Beine aufstellen, re Hand in den Nacken und mit AA rechter Ellenbogen zum linken aufgestellten Knie. 5 x , dann andere Seite. Pause, ausstrecken.
- Hinsetzen, die Beine etwa hüftbreit aufstellen. EA: Fußsohlen und Handflächen fest in den Boden pressen, Brustbein nach oben. AA wieder nachgeben.
Bei nächster EA wer mag hochdrücken in den Tisch (Bebo, Bauch, Gesäß fest), AA Becken zum Boden. EA Arme nach oben, AA vorneüberbeugen, runder Rücken. Ein Zwischenatemzug hier. EA Arme nach oben, AA Hände hinterm Gesäß abstellen. EA in den Tisch, AA absenken etc. Insg. 3 Wdh.
- Danach: über die Seite in Rückenlage. Kurze Pause.
- EA Beine strecken, Arme über den Kopf ausstrecken und lang machen – AA wieder ein kleines Päckchen machen (Knie anziehen und umarmen und Nase zu den Knien) – 3 x wdh.
- Beine aufstellen mattenbreit, Arme seitlich ausstrecken. Re Bein nach oben strecken, Oberschenkel greifen und sanft heranziehen. 2 Atemzüge halten. Dann Knie abwinkeln und das rechte Knie links neben den Körper bringen – liegende Drehung. Weiteratmen. Lösen. Alles mit dem linken Bein.
- Dann noch einmal in die Länge ziehen mit der EA. AA alles loslassen....und bereit machen für Shavasana, die Endentspannung.
-> Licht dimmen, Entspannungsmusik an und aus dem Buch „Schöne Worte für den Yogaunterricht“ die Endentspannung „Ruhe im Körper“ vorlesen.